31761 07497936 0

GV
489
M9419
1916
c.1
ROBA

With the Compliments
of the
Chair of Ukrainian Studies

UNIVERSITY OF TORONTO
TORONTO, CANADA

From the library of

AUGUSTINE STEFAN

SZENTELJÜNK NAPONKÉNT 15 PERCET
EGÉSZSÉGÜNKNEK

AZ ÉN MÓDSZEREM

ÍRTA

MÜLLER J. P.

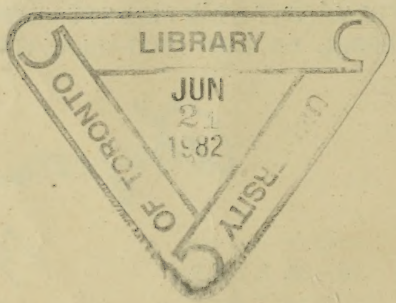
SZOLGÁLATON KIVÜLI MŰSZAKI HADNAGY
KLAMPENBORG, DÁNIA

NEGYVENEGY TERMÉSZET UTÁN FELVETT KÉPPEL,
EGY SZOBORKÉPPEL ÉS EGY IDŐTÁBLÁZATTAL

15–20. EZER

BUDAPEST, 1916
SINGER ÉS WOLFNER KIADÁSA

Minden jogot fenntartunk.



Budapesti Hirlap nyomdája. 14445.

Előszó a magyar kiadáshoz.

Müller könyve, aki a test modern ápolásának apostola, páratlan sikert ért el nemcsak a szerző hazájában, Dániában, hanem az egész földkerekségen. A különböző nyelveken megjelent fordításokat is számba véve, Müller könyve több millió példányban forog kézen és Müller híveinek száma — minden túlzás nélkül — milliókra rúg már.

Müller, saját módszere alapján, gyenge ifjúból sokoldalú sportférfiúvá fejlesztette magát. Hogy testalkata milyen gyönyörűen fejlett, arról az alábbi nyilatkozatok is tanúskodnak:

Bloch Károly tanár, a kiváló dán festő, egy alkalommal ezt mondta Müllernek: „Ön a legszebb férfi, akit valaha láttam." Dr. Kajewszky, az atléták atyja, ezt írta Szentpétervárról Müllernek: „Valóban, ily gyönyörű alakot, mint amilyen az öné, sem amatőr, sem professzionista atlétáknál nem találtunk. Ilyen csak antik-szobrokon látható."

Az emberi testet mindenki antik szobrok szépségeire fejlesztheti Müller módszerével, amely nemcsak az izmok fejlesztését tartja szem előtt, hanem a belső szervekét is, mert — amint a szerző mondja, — „az életerő nem a karokban van és fontosabb az atlétai karizmoknál az, hogy ép és erős belső szervezetünk legyen".

Apoxyomenos.

Címképünk az 1849-ben összetörött állapotban talált márványszobrot ábrázolja, mely jelenleg Rómában, a Vatikánban van fölállítva.

Apoxyomenos (kaparó) egy ifjút ábrázol, aki a testgyakorlás

után egy bronzkaparóval tisztítja magáról az olajat, port és izzadtságot.

Ez a márványszobor csak másolata annak az általánosan ismert bronzszobornak, melyet Lysippos, a híres görög szobrász alkotott. (360—316. Kr. e.)

Sok mindenfélét írtak erről a szoborról, de mindenki csak dicsérni tudta annak szépségét és a testalkat tökéletességét. Csodálták a görögöket, kik az ily gyönyörű szobrok alkotásánál mintául szolgáltak.

Céltudatosan választottam jelen művem díszítésére a sok kiváló antikszobor közül éppen az Apoxyomenos-t, mert könyvem tartalmának ez legjobban megfelel. Egy atlétát ábrázol ez, ki a testgyakorlás után testét tisztogatja, a bőrét ápolja. Ez azon ideál, melyre könyvemben törekedtem.

Betegség helyett egészség.

Miért legyünk gyengék?

Sokszor csodálkoztam azon, hogy a legtöbb ember nem zúgolódik a sors mostohasága miatt, ha beteges és gyengélkedő, hanem megadással viseli emberi gyarlóságát, holott kevés fáradsággal erőt és egészséget szerezhetne magának. Országszerte ugyanis az a nézet uralkodik, hogy a betegség és gyengélkedés elkerülhetetlen és éppen ezért: szükséges rossz.

Sőt vannak emberek, úgy férfiak és nők, akik ezen gyarlóságukkal kérkednek, s azt gondolják, hogy azáltal érdekessé lesznek, ha az arcszínük sápadt, beteges, s ezt az esztétikai és szellemi tulajdonok csalhatatlan külső jelének tartják.

Téves az a fölfogás, hogy a betegségnek vakon alá kell magunkat vetni. Sőt öröklött bajokat oly szép eredménnyel lehet ellensúlyozni, hogy még a veleszületett betegségek kifejlődése is teljesen meggátolható. Ezen uralkodó fölfogás különben egy ősrégi szokás káros következménye. Azon általánosan ismert közmondás, hogy: *„A betegség mindenkit utólérhet"*, arra bírta az embereket, hogy kezüket összetéve, egészségüknek megóvására ne is gondoljanak. Sokan annyira mennek ebben, hogy dacolva a természet törvényeivel, megszegve az egészségtan tilalmait, úgy gondolkodnak, hogy „a betegség úgyis utolérhet bennünket, élvezzük hát az élet örömeit addig, míg lehet, s még attól sem kell félnünk, hogy ostobaságunk és kényelemszeretetünk miatt kinevetnek". Az ilyen embereknek tudniok kellene, hogy sokkal tovább és sokkal jobban tudnák kihasználni az élet örömeit, ha gyönge, elpuhult testüket megedzve, erős és egészséges szervezettel bírnának.

A betegség rendesen önhibánk.

Már az ó-kor híres orvosa, *Hippokrates*, tisztában volt azzal, hogy a betegség nem olyan valami, mely a derült égből hull az emberek fejére, hanem egyenes következménye azon apró, kicsiny hi-

nöknek, visszaéléseknek, melyeket az ember naponkint önmaga ellen elkövet s amelyek napról-napra újabbakkal növekedve, annyira fölhalmozódnak, hogy végre úrrá lesznek a szervezetben.

Az embereknek legnagyobb része önmagát teszi beteggé azáltal, hogy állandó rabjává szegődik valamely hygienikus halálos bűnnek. Vannak, akik állandóan fűzőt viselnek, hogy testük minél karcsúbb, „nyomorékabb" legyen; mások meg naponkint erős italokkal „erősítik" magukat, nehezen emészthető eledelekkel töltik meg gyomrukat, vagy életük legnagyobb részét büzhödt levegőjű szobában élik le.

Mások meg nemtörődömségük és hanyagságuk miatt lesznek betegek. Aki testét nem gondozza, az a természet ellen vét, *amely* pedig mindig megbosszúlja magát matematikai pontossággal. Aki nem gondol testének tisztaságával s naponként nem fürdik, aki elmulasztja a naponként szükséges *sokoldalú* testmozgást (egyszerű séta tehát nem elegendő), és aki nem szentel naponként 7—8 órai időt az alvásra, az magának tulajdonítsa, ha beteg lesz. Az még nem elegendő, hogy semmi olyat nem teszünk, ami egészségünknek árt, hanem kell, hogy testünket, szervezetünket a bensőnkben fészkelő, vagy kívülről ható támadásokkal szemben ellentállóbbá tegyük.

Nekünk, akik a közegészség érdekében fáradozunk, fájdalommal kell látnunk, hogy az emberiség legnagyobb része hajmeresztő bűnöket követ el az egészség ellen, anélkül, hogy jogunk volna őket tettük káros voltára figyelmeztetni. A felelet bizonyára az volna: „Mi köze hozzá?!" Pedig talán volna valami közünk a dologhoz; hisz az állam rengeteg összegeket költ kórházakra, menedékhelyekre, tébolydákra, ami pedig végeredményében a polgárság vállaira nehezülő teher.

Nem szabad oly emberekre hivatkozni, akik látszólag egészségesek, habár egyáltalán nem gondolnak testi épségükkel. Előbb-utóbb elérkezik az ő idejük is.

S ha a szerencse mégis annyira kedvezne nekik, hogy a betegség elkerüli őket, oly jól mégsem fogják magukat érezni, mintha testüket észszerűen ápolnák. Azt a mindennel dacoló szilárd életerőt a szülőktől örökölték ezek, utódaik bizonyára csenevészek lesznek.

Ne ámítsuk magunkat, hanem mondjuk ki nyiltan az igazat: A betegség és gyengeség legtöbbször saját hibánk, de minden esetben a szülők bűnének következményei. Keressük tehát az alkalmat, hogy lerázhassuk magunkról azokat a bilincseket, melyeket a betegeskedés rak reánk, s kíméljük meg magunkat attól, hogy valaha saját gyermekeink szemrehányást tegyenek azért, mert ifjú korukban nem intettük és buzdítottuk őket a testgyakorlásra, hanem hagytuk őket eltespedni.

Mit kell tehát tennünk?

Körülbelül már feleltem erre a kérdésre. Szívjunk állandóan friss levegőt, fürödjünk vagy mosakodjunk hideg vízben, járjunk gyakran a napsütötte helyeken s ragadjunk meg minden alkalmat arra, hogy testünk minden egyes izmát és szervét, ha még oly rövid időre is, erőteljes mozgás által edzzük. A nyugalom épp oly törvényellenes itt, mint az egész természetben s nyomában jár az eltespedés és a korai halál. Mozgás az élet, mely megóvja az életerőket egész a legvégső időkig.

Ha a betegség az ok és okozat törvénye szerint önhibánkból keletkezik, önként következik az, hogy annak ellenkezőjét, az egészséget meg tudjuk magunknak szerezni. „Mindenki saját szerencséjének kovácsa" — a szerencse ez esetben itt egészséget jelent, nem szabad tehát azon hangzatos címet vagy vagyont érteni. A közfelfogás egészen helyes dolognak tartja azt, ha egy üzletember abban a hitben van, hogy mert a vagyonszerzés minden idejét leköti, egészségének ápolásáról nem gondoskodhatik.

S mi lesz ennek a következménye? Az, hogy éppen akkor, amidőn az ily ember verítékes fáradságának gyümölcsét akarná élvezni, a meg nem edzett test a korán bekövetkezett aggság miatt fölmondja a szolgálatot és elpusztul, vagy pedig, ami még rosszabb ennél, a korai öregségben, folytonos aggodalmak között a testi épsége árán szerzett vagyonát drága kúrákra és patikaszerekre kell fordítania.

Már *Tacitus* is mondá, hogy *ha az ember a 30 éves kort elérte, vagy idióta, vagy saját magának orvosa lesz:* s ha az „orvos" helyett „egészségi tanácsadót" mondunk, ez az életigazság még ma is fönnáll. Bizonyos körülmények között természetesen helyes is, ha valaki önmagát orvosolja, vagy, tisztán humanizmusból másoknak nyújt segítséget. Ez azonban kivétel legyen, nem pedig szabály. Azt mindenkinek tudnia kell, hogy az ember mindannyiszor eltávolodik az egészség ideáljától, valahányszor orvosságot szed, ha még oly kis adagot is, s viszont mindannyiszor közeledik ahhoz, valahányszor a betegséget legyőzi anélkül, hogy orvosságot szedne, csupán azáltal, hogy szervezetét már jó előre megedzette, megerősítette. Nem kell mindjárt az orvoshoz szaladnunk, ha kissé rosszul érezzük magunkat. Inkább tegyük föl magunkban azt a kérdést: „Miért nem vagyok én is oly egészséges, mint ahogyan szeretném?" Az okos hamar megtalálja a feleletet: „Mert sohasem gondoltam arra, hogy a testemet a betegségek ellen megerősítsem; de fölteszem magamban, hogy ezután ily mulasztást nem követek el."

Ha esztelen dolog az, hogy a legkisebb változásoknál mindjárt orvosszereket szedünk, akkor az még esztelenebb, ha mindenféle

pénzsóvár üzérektől hagyjuk magunkat becsapni, kik minden felelősség nélkül, hamis ajánlatokkal spekulálnak, bízva a közönség könnyenhivőségében. Nincs olyan hókusz-pókusz, varázs-szer, sem olyan csuda-kúra vagy éppen titkosan ható gyógyszer (milyenek: a köszvénytabletták, életelixirek, elektromos övek, tápsók stb.), amelyeknek olyan tulajdonságuk volna, hogy az embernek egészségét visszaadják. A bölcsek köve itt *egyedül az egészséges életmódban* rejlik. És éppen ezért érthetetlen, hogy ez még az intelligensebb, műveltebb osztály előtt is oly nehéznek tünik föl. Szerintem ennek egy oka lehet: a kényelemszeretet. Magától érthető, hogy sokkal könnyebb egy-egy pirulát vagy port bevenni, egy pohár ásványvizet, vagy egy kanálka életelixirt meginni, mint testünket kissé megerőltetni, hacsak egy negyedóráig tart is az. És sokkal finomabb, nemesebb, esztétikusabb és mindenek fölött arisztokratikusabban hangzik, ha azt mondjuk, hogy: „orvosi rendeletre ezt, vagy amazt a kúrát használom", mintha e helyett mindenféle „durva" testgyakorlatot űznék. Én igen sajnálom az ilyen embereket.

Sajnos, nálunk az nem tartozik az orvos föladatához, hogy a betegségnek elejét vegye, hanem csak az, amint a praxis mutatja, hogy a már bekövetkezett betegséget gyógykezelje. És én sohasem tudtam megérteni, miért nem lehet a művelt nyugaton szokásban az, hogy, mint pl. Kinában, az orvosok azért kapják tiszteletdíjukat, hogy a paciensek egészségét *fönntartsák*.

Csekélység az a fáradság, mit egészségünk biztosítására fordítanunk kell, a költség pedig, összehasonlítva az orvosszerekével, szóba sem jöhet.

Csodálatos, hogy a test, amily türelmesen alkalmazkodik az elhanyagoltatáshoz, épp oly hálásnak mutatja magát, ha némi figyelmet s gondot fordítunk reá. Ha a gyors és biztos sikert minden különös készülék és berendezés nélkül elérhetjük, nem éri-e meg azt a csekély fáradságot, hogy vele próbát tegyünk?

A szobatorna különböző rendszerei.

35 éves tapasztalataim.

Az általános testmozgás és a fürdés sem pénzbe, sem sok időbe nem kerül, azt mindenki megszerezheti magának saját lakásában.

Éppen ezért a szobatorna jótékony hatásában mindenki részesülhet, csak a kezeit kell utána kinyújtania. Magamról fogok itt egyetmást elmondani:

Atyámnak többféle testi fogyatékossága volt s én magam szüle-

tésemkor csak $3^1/_2$ font nehéz voltam s oly kicsiny, hogy egy rendes szivarládába igen könnyen elférem. Kétéves koromban vérhast kaptam s nagyon közel állottam ahhoz, hogy mint csecsemő fejezzem be pályafutásomat. Azon idő alatt, míg fölserdültem, keresztül mentem az összes gyermekbetegségeken. Első iskolai éveimben az esztendő legnagyobb részében gyengélkedtem. (Forró láz, bélhurut, stb.) Ebből látható, hogy jelenlegi erőmet nem szülőimtől örököltem, sőt gyermekéveim sem voltak olyanok, hogy annak alapját ez alatt megvethettem volna. Én ezeket a tulajdonokat önmagam *szereztem* testgyakorlások által, melyeket éveken keresztül meghatározott és céltudatos terv szerint űztem.

Könnyen érthető, hogy ily szép eredményt sokkal könnyebben és jóval gyorsabban érhettem volna el, ha már kezdetben bírtam volna jelenlegi tudásommal és tapasztalataimmal. Kötelességemnek tartom tehát, hogy mindazoknak munkáját megkönnyítsem, kik hasonló célt tűztek maguk elé.

1874-ben számtalan angol és németből fordított könyv került kezeim közé, melyek a *physiologia főbb alapvonalairól* és a *gyógytornászatokról* szóltak. Nyolc éves lehettem ekkor és egyedül magam kezdtem odahaza súlyzókkal, vagy anélkül gyakorlatokat végezni.

Az *„Über Land und Meer"* 1880-ik évfolyamának valamelyik számában egy kis cikket olvastam a „Pedestrianismusról" (láberősítő gyakorlatok), mely első indító okul szolgált arra nézve, hogy később, — miután 1885-ben *Silberer Viktor* műveit tanulmányoztam, — a láberősítő gyakorlatokat Dániában meghonosítottam. 1881-ben *Trautner* kerületi orvosnak „Vezérfonalak az egészség ápolásához" című művét tanulmányoztam, melyből manapság is sok jó és követésre méltó dolgot találhatnának úgy a köznép, mint a tanúltabb emberek.

Próbát tettem azután úgyszólván az összes rendszerekkel, melyek a szobatornázásra vonatkoztak és különösen sok tapasztalatot szereztem magamnak azáltal, hogy részint odahaza magamban, részint a tornaegyesületekben előbb a dán, később a svéd szisztéma szerint tornáztam, sőt a szabadban könnyebb atlétikai gyakorlatokat is végeztem. A hatás nem maradt el. E gyakorlatok belőlem, a gyenge ifjúból erős férfiút csináltak.

Első szabad és súlyzógyakorlataim nem voltak rendszeresek. Csak később tettem kisérletet tervszerű rendszerekkel, így pl. oly súlyzó-szerkezetet készítettem magamnak, ahol a súlyzók zsinórra voltak függesztve, melyek csigákon mozogtak. Ezen készülék aránylag nehezen volt fölfüggeszthető, használat közben nagy lármát okozott és igen hamar elszakadt.

Igen jó izomfejlesztő gyakorlatok voltak ezek, de a fontosabb belső szerveket nem fejlesztették eléggé, dacára annak, hogy rendesen egy óránál több idő múlt el addig, míg az összes gyakorlatokat végigcsináltam. Talán ugyanezen kifogás alá esnek az angol, amerikai és német rendszerek, melyek legnagyobb részének még az a hibája is megvan, hogy súlyzók helyett elasztikus zsinórokat, rugókat alkalmaznak. Használat után ezek többé-kevésbbé megnyúlnak, elvesztik ruganyosságukat, s tekintve azt, hogy hamar szétszakadnak, igen drágák.

Nagy elterjedésnek örvend a *Sandow*-féle szisztéma, mely az egész föld legnagyobb részén ismert és kedvelt tornarendszer.

Itt a tornázó két könnyű súlyzóval végzi a tervszerűen összeállított gyakorlatokat. E rendszer tulajdonképpen csak módosítása *Attila* tanár szisztémájának, ki Sandow tanítómestere volt. Magam is hosszabb ideig tornáztam e rendszer szerint, miután némi változásokat tettem rajta. A rendszer tizennyolc gyakorlata ugyanis úgy volt csoportosítva, hogy az első tizenhárom igen erős kargyakorlat volt, ami helytelen, mert közben-közben hosszabb szüneteket kell tartani a kar pihentetésére, miáltal a gyakorlat hosszúra nyúlik. *Pope W. R.* úr, Sandow buzgó bámulója, a Londonban 1903-ban megjelent *„Physikal development"* című könyvében ismerteti a rendszert, s fölveti azt az eszmét, hogy a gyakorlatok közben föltétlenül szükséges szüneteket antik állások utánzásával kell kitölteni. Ez a rendszer igen alkalmas arra, hogy a karizmokat erősekké, izmosakká tegye, de az életerő nem csupán az erős karokban rejlik. Számtalan embert ismerek, akiknek rendkívül erős és izmos karizmuk van, de vérük nem egészséges, tüdejük gyenge, gyomruk rossz. Fontosabb dolog az, hogy tüdőnk erős, szívműködésünk szabályos, bőrünk egészséges, emésztésünk rendes és többi szervünk is normális legyen, eltekintve attól, hogy esztétikai okokból is kifogás alá esik az, ha a karizmok, a többi szervekhez viszonyítva, túlfejlettek.

A Sandow-féle rendszer egyik követelménye az (a tizenhárom gyakorlat kivételével), hogy a tornász a gyakorlatozás egész ideje alatt a súlyzókat erősen megmarkolva tartsa, ami által az elme még a gyöngébb testmozgásoknál is a karizmokra irányul. Én egyáltalában ellensége vagyok az agy erős megfeszítésének a gyakorlatok közben, amit pedig a Sandow-féle és az azt követő rendszerek egyenesen megkövetelnek. „Psychophysiologiai systema" hangzatos névre keresztelték e rendszert, mely elég tudományosan hangzik ahhoz, hogy ezáltal is vonzóvá legyen. Az én nézetem az, hogy a 15—20 percnyi szobatorna üdülésül szolgáljon a szellemi munkában kifáradt léleknek, helytelen dolog tehát még itt is komplikált szabályokkal terhelni az agyvelőt.

Ha az emberi test különböző részeit sorrendbe akarjuk állítani a

szerint, amint azokra a Sandow-féle szisztéma a kiképzés tekintetében több vagy kevesebb súlyt helyez, a következő sorozatot kapjuk: 1. az alsókar izmai; 2. a felsőkar és a váll izmai; 3. a lábak és a test többi izmai; 4. a tüdő és a bőr; e két utóbbi azonban alig jön tekintetbe. És, ami legnagyobb hibája a rendszernek, a szabályos testtartást egészen figyelmen kívül hagyja.

Ezzel ellentétben a Lings-féle rendszer a másik szélsőségbe megy át azáltal, hogy rendkívül feszes testtartást ír elő, rendesen más hasznos dolgok rovására. Az én rendszerem az arany középúton halad. Sandownak magának sem ideális a testalkata, mert a végtagok nem arányosak és nehézkesek. Hasonlít a renaissancekorszak lomha és elhízott tipusához, melyek igen távol állanak az antik idők klasszikus tipusától, melyet életerő, arányosan fejlett végtagok, fürgeség, kitartás, kecsesség és elegáns könnyedség jellemeznek.

Azonban csodálnunk kell Sandow nagy talentumát, hogy ő német születése és professzionista atléta létére az angol irányadó körökben oly nagy befolyásra tett szert, hogy mindenkivel el tudta hitetni, miszerint ő a testi fejlődés legszebb élő példánya. Azt azonban el kell ismerni, hogy ezen tekintélyét többnyire a mások hasznára fordította. Megbocsátható tehát az a hibája, hogy önéletrajzában és irataiban magára vonatkozólag nem mindig az igazat mondja.

Saját folyóiratában a *„Sandows Magazine for physical culture"* című folyóiratban (jan. 1904., 55. lap) ezeket mondja Sandow: „Az én hasizmaim úgyszólván abnormálisan vannak kifejlődve." Erre nézve nekem csak az a megjegyzésem, hogy ha az ó-kori atléták ideális izomzatát összehasonlítjuk a jelenkorbeliekével, látjuk, hogy a mi atlétáink csípő-izomzatai nagyon rosszúl vannak kifejlődve. Nekem az volt a nézetem, sőt még ma is úgy gondolkodom, hogy azon a képen, melyre Sandow oly nyomatékosan hivatkozik, a ferde hasizmok nincsenek oly szépen kifejlődve, mint pl. Polykletes „Doryforos"-án, s éppen ezért, dacára Sandow kijelentéseinek, én haladok a megkezdett irányban. Én minden veszély és fájdalom nélkül el tudom viselni, hogy egy negyvenhét fontos vasgolyó három lábnyi magasból mezítlen testemre essék, vagy hogy egy 180 font nehéz ember vastagtalpú csizmákkal két méter magasról rám ugorjék. Erős izomzatom és csontszerkezetem azt is kibírná, ha rajtam egy 300 fonttal terhelt taliga keresztülmenne. Úgy hiszem, hogy az az ifjú, aki a föntebb említett szobor alkotásánál modellt állt, képes lett volna hasizmaival egy kisebbszerű lokomobilt fönntartani, *s testalkata mintául szolgált úgy az antik, mint a modern művészek és kritikusoknak*, mint amely megközelíti a normális termet ideálját.

A továbbiakban látni fogjuk, hogy az én rendszerem homlokegyenest ellenkezik a Sandow-féle szisztémával.

A test fejlesztésének Amerikában legjelentősebb előharcosa *Ber-*

narr Macfadden. Egészséges és fölvilágosodott szellem lengi át egész művét. *Irving Hancock* neki ajánlja *„Japanese physical training"* című művét a következő szavak kíséretében: *„To one, who has devoted the best years of this life to the betterment of American physique and health."* (Neked ajánlom könyvemet, ki egyike vagy azon amerikaiaknak, akik életük legszebb idejét testük fejlesztésének és egészségüknek szentelték.)

Végül még az amerikai *dr. Gulick* könyvéről kell megemlékeznem, melynek címe: *„Ten minutés exercise for busy men."* E könyv ideája kitünő, a kivitel azonban fogyatékos. Hat gyakorlatot ír össze mindössze, melyek csekély számuknál fogva nem nyujtanak elég változatosságot, különösen ha tekintetbe vesszük, hogy ezen hat gyakorlat közül is kettő kizárólag a láb izmainak fejlesztésére szolgál.

Talán senki sem fogja kétségbevonni, hogy én a futásnak, ennek a klasszikus alapgyakorlatnak kitünő hatásait ismerem, sőt kedvelem is, mindazonáltal még sem tartom alkalmasnak arra, hogy a szobatornázás közben magunkat futás által edzzük, mert ha a futás lassú, mint tornagyakorlat elveszti hatását; ha pedig gyors, akkor a szoba levegője porral telíttetik s így a belélegzés által káros a tüdőre. Azonkívül nincs értelme a szobatorna drága perceit egy gyakorlat rossz kivitelével tölteni, ha ugyanazt a gyakorlatot a munkából való hazatérés közben jól is elvégezhetjük.

Mielőtt új fejezetbe kezdenék, meg kell itt még emlékeznem azokról az utóbbi időkben gombamódra fölszaporodott gyárosokról, kik különféle szobatornaszerekkel boldogítják a jó közönséget. Az árúba bocsátott tornaszerekhez csatolt használati utasítás, melynek a rendszer ismertetése volna a célja, nélkülöz minden tudományos alapot, s inkább csak az a céljuk, hogy vásári óbégatásaikkal reklámul szolgáljanak. Akkor, amidőn a cél üzleti érdekeket szolgál, tehát a testgyakorlat fejlesztését figyelmen kívül hagyja, eredményt nem várhatunk, arról beszélni is nevetséges. Ha tekintetbe vesszük, hogy e cégek méregdrága tandíjat szednek és semmit sem adnak ellenértékül, annál indokoltabb, hogy a közönséget mielőbb fölvilágosítsuk. Sajnos, nagyon sokan vannak még ma is olyanok, akik azt tartják, hogy csak az lehet jó és kifogástalan valami, amit méregdrágán kell megfizetniök.

Mit értek én atlétika, sport és gimnasztika alatt.

A most következő definiciók talán nem fognak az általános fölfogásnak megfelelni.

Athletika alatt értem az összes testgyakorlatokat együttvéve. *Sport* elnevezés alá tartoznak szerintem mindazon testgyakorlatok és testmozgások, melyeknél a tornászó képességének és mások fölött

való fölényének kimutatása a főcél, tehát amelyek valamely verseny keretén belül hajtatnak végre, s amelyek mások legyőzése által a versenydíj elnyerését célozzák. *Gimnasztika* vagy tornázás alatt értem én azt a munkát, melyet a tornászó azon célból végez, hogy azáltal testét erősítse, egészségét fokozza és előmozdítsa, gyorsaságát és kitartó képességét növelje s nagyobb ügyességre tegyen szert. Egy és ugyanazon testgyakorlat különböző szempontból vizsgálva, lehet sport és lehet gimnasztika. Ha valaki azért evez, hogy azáltal tüdejét, hátizmait erősítse, úgy ez gimnasztika, viszont azt meg sportnak nevezem, ha a tornászó célja az, hogy pl. bizonyos magasságot átugorjék, vagy ha arra törekszik, hogy a leugrás kifogástalanúl, a szabályoknak megfelelőleg történjék. Sőt azt is sportnak nevezem, ha pl. egy tornatanár az ő csoportját bizonyos szabadgyakorlatoknak a lehető legszabatosabb végzésére oktatja azon célból, hogy egy másik csoportot fölülmúljon, még ha semmiféle külön díj nincs is kitűzve. Éppen így, ha a testgyakorlási kurzus befejeztével azt kérdezzük: *„Mit tudnak a résztvevők produkálni?"* Akkor sportról van szó, ellenben gimnasztikáról beszélünk, ha azt kérdezzük: *„Mily mértékben mozdította elő a kurzus a résztvevők izmainak fejlődését?"*

Ha a végzendő gyakorlatokat úgy választjuk meg, hogy az az egyén egészségének és fejlődésének tekintetében éppen azokat a testrészeket szolgálja, amelyeknek edzése, erősítése leginkább kívánatos, úgy ezt racionális, észszerű tornázásnak mondjuk. Van tornarendszer, melynek összeállítása, ha még oly racionális is, az egyénre nézve mégis irracionálissá lesz azáltal, hogy nem helyes módon, alkalmatlan időben és fordított sorrendben gyakoroltatik. *Sápadt fiatal embereknek, úgyszintén leányoknak is sokkalta észszerűbb tornarendszer a frottirozás, napfürdő és uszógyakorlatok, mint a tornatermekben való gyakorlatozás.*

Valamely tornarendszernek alkalmazása csak akkor mondható racionálisnak, ha az a tornászoknak individuális sajátságai szerint állíttatott össze, vagyis ha tekintetbe veszi az egyén testi szükségleteit. Éppen ezért az iskolában szokásos csapat-tornázás csak kevésbbé mondható racionálisnak, oly alakban azonban, ahogyan azt keresztülviszik, teljesen irracionális.

Ha valakinek a tüdeje és hátizmai a többi testrészekhez viszonyítva aránylag a leggyöngébben vannak kifejlődve, akkor arra nézve az evezés racionális testgyakorlat. Ha az atléta azért gyakorolja magát a súlydobásban, hogy a fönnálló rekordot megjavítsa, akkor az sportot űz; ellenben ha ezt azért teszi, hogy azáltal taszítóizmait fejlessze, akkor gimnasztikát végez s a mondottakból könnyen érthető, hogy ez akkor lesz racionális, ha karja s különösen az úgynevezett háromtagú izma aránylag nagyon gyönge. Ámbár én még

nem láttam olyan embert, akinek a karizmai gyengébbek lettek volna, mint pl. a hasi izma.

Harminc évig tartó tapasztalatra és kísérletezésre volt szükségem, hogy arra a megállapodásra jussak, miszerint az emberi testen a bőr és a derékizomzat azok a részek, melyek úgy fejlődés, mint formaszépség szempontjából az ideáltól legtávolabb állanak. Éppen ezért az emberek kilencven százalékánál szükséges a gondos bőrápolás és a derékizmait fejlesztő gyakorlatok végzése; használhatóság szempontjából tehát igen racionális tornarendszernek mondható az, amelynek gyakorlatai ezen kívánalmak figyelembevételével vannak összeállítva.

Az én módszerem.

Igaz ugyan, hogy egy negyedóra naponkint igen rövid idő, de ha azt céltudatosan használjuk föl, mégis elegendő arra, hogy az alatt a betegségek ellen testünket erősítsük, egészségünket ápoljuk, sőt, hogy azt vissza is nyerjük, úgyannyira, hogy testünk, ez a rakoncátlan kényúr, engedelmes szolgánkká lesz. Ha ezt a tizenöt percnyi időt kizárólag egészségünk ápolására fordítjuk, úgy azt érjük el vele, hogy a napnak hátralevő 1425 percén keresztül semmi gondot nem kell reá fordítanunk. Éppen azok az emberek, akik azt állítják, hogy a testre nem szükséges gondot fordítani, panaszkodnak folyton idegességről, emésztési zavarokról. Olvassuk csak el azokat a nagyhangú reklámokat, amelyek bizonyos titkos szereket kínálnak, (pd. a Pink-pirulákat), azokban fölsorolva látjuk mindazon rengeteg számú betegséget, mely az oly emberre leselkedik, ki testének gondozását elhanyagolja, aki nem végez naponként racionális testmozgást; ezzel azonban nem azt akarom mondani, hogy azokat a pirulákat be is kell venni.

A régebbi rendszerekben a bőrápolást mostoha gyermeknek tekintették. Én ezekkel szemben egész határozottsággal állíthatom, hogy ha valaki testének ápolására naponként csak egy negyedórát is áldozhat, úgy ezt a rövidke időt legelőnyösebben úgy használhatja ki, ha megfürdik, utána ledörzsöli magát, s végre napfürdőt vesz. Ha a körülmények nem engedik meg, hogy valaki naponta teljes fürdőt vegyen, úgy az is elegendő, ha egész testét nedves ruhával végigdörgöli.

Mivel azonban egy negyedóra sokkalta nagyobb idő, mint amennyit egy fürdés igénybe vesz, azért a fürdésen kívül oly válogatott gyakorlatokat állítottam össze, melyeknek elvégzését a legcélszerűbbnek tartottam. Ezen gyakorlatok közül egyeseket más, ismert tornarendszerekből vettem át, nagyobb részüket azonban magam kombináltam. Számtalan kísérletezések után állapítottam

meg a sorrendet olyformán, hogy a fürdőzést a gyakorlatok közepére helyeztem.

Ily módon lehet ugyanis elkerülni azt, hogy az ember meg ne hűtse magát, ha télviz idején nyitott ablaknál vesz víz- és légfürdőt s végezi a gyakorlatokat. Eleinte mindjárt, amint az ágyból kiugrottam, a fürdőkádba léptem. Igy azonban könnyen meg lehet hülni, mert az úgynevezett „ágymeleg" sokkal gyorsabban távozik a testből, mint az a hő, mely a testben a gyakorlatok alatt fejlődik. Helytelen dolog tehát, ha előbb fürdünk meg s csak azután, mikor már felöltözködtünk, végezzük a gyakorlatokat, mert a gyakorlatok alatt megizzadunk s ezért egy újabb fürdés válik szükségessé; viszont ha a gyakorlatokat mezítelenül végezzük, úgy egyiket-másikat nem hajtjuk végre anélkül, hogy meg ne fázzunk s porosak ne legyünk: (pl. fekvőgyakorlatoknál). Végre ha a fürdést legutoljára hagyjuk, mellőznünk kellene a bőrgimnasztikát, mert igen könnyen meghülhetünk, ha a vízfürdőt a légfürdő után vesszük.

Gyakran hallhatunk még az úgynevezett képzettebb körökben is oly kijelentéseket: „Ugyan miért fürödnénk mindennap?" Hiszen lehetetlen, hogy az ember annyira piszkos legyen, mikor fehérneműjét rendesen változtatja és semmi oly dologgal nem foglalkozik, amely szükségessé tenné a naponkénti fürdést. Ezekre vonatkozólag meg kell jegyeznem: hogy a kívülről jövő piszok talán feketébb és szembeötlőbb, de még sem olyan veszedelmes, mint az a szenny, melyet a szervezet a bőrön keresztül választ ki s amely mérgező hatásánál fogva kárára van az egészségnek, különösen akkor, ha azt naponként nem távolítjuk el a testről, s újra fölszívódva megmételyezi a szervezetet. Hogy milyen könnyen hatolnak ezek a piszkos anyagok a belső szervezetbe, mutatja pl. az az eset, ha valaki testét szalicilsavas oldattal dörzsöli be, úgy annak vizeletében néhány óra múlva szalicilsavat lehet kimutatni. Aki az izzadtságot és a faggyúmirigyek váladékát nem tisztítja le gondosan a testéről, hanem hagyja, hogy azok a szervezetbe fölszívódjanak, az nemcsak önmaga ellen követ el helyrehozhatatlan hibát, hanem az a testéből kiáradó bűz miatt tűrhetlen lesz abban a körben, amelyikben megfordul.

A fürdést és ledörzsölést azért is kell mint bőrgimnasztikát alkalmazni, mert azok a pórusokra és a bőr idegeire hatással vannak s azokat edzetté s erőssé teszik. Éppen ez a körülmény van nagy befolyással az emberi szervezet épségére, miért is bátran állíthatjuk, hogy a bőr gondos vagy hanyag ápolásától függ részben az általános közérzet. A bőr szerepe nemcsak az, hogy a testnek burkául szolgáljon, hanem magában véve is *igen fontos szerv*, mellyel érezünk, melyen át — habár nem közvetlenül — lélegzünk: ez szabályozza testünk melegét, végre ez választja ki a testben felgyülemlett káros

anyagokat. Egészséges, sőt az egészség fönntartására többé-kevésbbé szükséges is az, hogy naponként kissé megizzadjunk, de szükséges utána meg is fürödni.

Ha az izzadás után közvetlenül nem volna alkalmunk megfürödni, úgy igyekezzünk tovább is megtartani az erőteljes mozgást mindaddig, amíg haza, vagy egy fürdőbe nem érünk, ahol aztán megfürödhetünk. Csak némileg pótolja ily esetekben a fürdést az, ha az izzadtságot magunkról egy ruhadarabbal ledörzsöljük. Hány meg hány ember szerzett magának tüdőgyulladást azáltal, hogy ezt az egészségi szabályt nem tartotta meg. Ily hanyagságot látunk a katonaságnál is, hol az izzasztó terepgyakorlatok után hosszabb pihenő következik anélkül, hogy a test felületéről az izzadtságot fürdés vagy ledörzsölés által eltávolítanák. Hány meg hány veszélyt lehetne elhárítani azáltal, ha minden katona egy törülközővel — mely úgynevezett bornyújában igen könnyen elférne, — ily izzasztó gyakorlatok után testét ledörzsölné. Nézetem szerint az öngyilkosság egy nemének tekinthető az az ostobaság, amidőn a fölhevült táncosnő, vagy az izzadt kerékpáros leül s fagylaltot eszik, vagy jéghideg sört iszik. „Nedves" testtel megfázni mindig veszélyes, az mindegy, akár izzadtságtól, akár az esőtől nedves testünk, akár pedig azért, mert ruhástól a vízbe estünk. A kipárolgás által a testből aránytalanul sok hő távozik el s ez akkor van a legkárosabb hatással a szervezetre, ha az átnedvesedés az izzadtság következménye, mert a lehülés ily esetben aránytalanul a legnagyobb s e mellett hirtelen következik be. Száraz testtel megfázni már nem oly veszélyes, mint nedvesen s mégis éppen ettől irtóznak legjobban az emberek s azért burkolják be magukat annyi mindenféle ruhába, hogy már a legkisebb mozgás után fölhevülnek s megizzadnak. Ennek pedig a biztos meghülés a következménye. Az emberek igen gyakran nem azért fáznak, mert hiányosan vannak öltözve, hanem ellenkezőleg azért, mert nagyon vastag ruhába bújnak. Még kevésbbé káros az, ha télen a szabadban napfürdőket veszünk s éppen ezt nevezik sokan rettenetes elővigyázatlanságnak. Ily visszás fölfogás uralkodik a közönség körében.

Sokszor hallottam, hogy sportemberek és atléták azzal dicsekedtek, hogy ezt meg amazt a fárasztó gyakorlatot meg tudják csinálni a legkisebb izzadtság nélkül, sőt oly „erősnek" képzelik magukat, hogy tornázás közben egyáltalán nem tudnak izzadni. Ezek az emberek éppen azzal kérkednek, ami miatt szégyenkezniök kellene. Pórusaik ugyanis piszokkal és faggyúval vannak betömve s azért nem izzadhatnak. Piszkos bőrük, vagy hízott, sápadt külsejük mutatják az ilyen emberek egészségtelenségét.

Hallgassuk csak meg, mit mond *Laynard* tanár a „Beauty health and long life" című művében: „A bőr éppen úgy a vértisztítás szol-

gálatában álló szerv, mint a vese vagy a tüdő, melynek csodálatos működése a pórusok útján megy végbe s melyeknek hossza körülbelül 45 km. Az élet és egészség fönntartására a bőr rendszeres és folytonos működése nélkülözhetetlen. A gyomor, a máj, sőt az agyvelő sem oly fontos szerv a létezéshez, mint a bőr. Táplálkozás nélkül egy hétig, sőt még tovább is elélhet az ember, különösen akkor, ha a máj beszünteti a működését, de ha a bőr működése megakadályoztatott, akkor néhány óra alatt bekövetkezik a halál! Vagy ki ne ismerné azt a mondát arról a gyermekről, aki X. Leó pápa trónraléptekor egy körmenetben az aranykorszakot jelképezte s akinek testét egészen bearanyozták? Szegény kis gyermek néhány óra múlva kínos görcsök között lehelte ki lelkét.

Három föladatot tűz maga elé az én rendszerem: 1. a bőr, 2. a tüdő s 3. a gyomor működésének elősegítését.

Ezen föladatok között legfontosabbnak a bőr fokozottabb mérvben való ápolását és gondozását tekintettem.

Rendszeremet tizennyolc gyakorlat vezeti be,* melyeknek fokozatos nehézsége arra való, hogy fokozatos izzadást idézzen elő. Ezen gyakorlatok után következik a fürdés, ezt követi a törülközés; a végére tettem a frottier- (dörzsölő) gyakorlatokat, mely tíz kombinált gyakorlatból áll, amelyet légfürdőruhában hajtunk végre, s amelynek folyamán az egész test bőrfelülete szisztematikusan átdörzsöltetik. A dörzsölést tenyerünkkel végezzük és pedig kezdetben egyszerűen símogatjuk, s később, ha erőnk növekedett, mind erősebb és erősebben hajtjuk végre, úgy, hogy bizonyos tekintetben a masszálásnak feleljen meg, ha mindjárt a mélyebben fekvő izmokat nem is érinti annyira, mégis a bőr belső felületén levő számtalan kis izmot erősíti és fejleszti.

Ha egy bizonyos ideig alkalmazzuk rendszeremet, úgy a bőr külső fölszíne egészen megváltozik, síma és bársonyfogású lesz, mindazonáltal erős és elasztikus, pikkelyek és foltok, csomók vagy egyéb képződmények nem lesznek rajta. Utóbbi időkben sokan azt ajánlják, hogy a régi görögök szerint meztelenül végezzük a gyakorlatomat. Nagyon edzettnek kell lenni ahhoz, — közönséges emberek nem is bírják ki, — hogy valaki a hideg időszakokban nyitott ablaknál mezítelenül végezzen gyakorlatokat. Az én dörzsölési gyakorlataimat ily körülmények között még olyanok is végezhetik, akik nagyon érzékenyek a hideg iránt. Az ember sokkalta jobban fölmelegedhetik, ha ezen gyakorlatokat mezítelenül hajtja végre, mintha felöltözködve végezné azokat. Például megemlíthetem, hogy ha ilyen dörzsölési gyakorlatokat szélben, vagy fagyban végeztem, mindig meg tudtam őrizni testem melegét; míg ha felsőkabátba burkolva

* Lásd a könyv hátsó oldalán a gyakorlatokról szóló táblázatot.

ugyanilyen időben kocsin utaztam, fáztam és dideregtem a hidegtől. Különösnek tetszik ez, de úgy van; s csak azt mondhatom, hogy aki nem hiszi, kisérelje meg! A dolog titka az, hogy a legcsekélyebb dörzsölésre tartós meleg fejlődik a dörzsölt felületen; ez a meleg néhány percig tart, s még akkor sem múlik el, ha más testrészt kezdünk dörzsölni. Különösen, ha tervszerüen végezzük a frottiergyakorlatokat. Azokat a testrészeket, melyek meghülés következtében a legkönnyebben betegedhetnek meg, azokat az én rendszerem szerint a legerősebben kell dörzsölni.

Rendszeremnek föladata másodsorban az, hogy a tüdőnek és a légzőszervi izmoknak, s ezzel kapcsolatban a vérkeringésnek és a szívnek működését előmozdítsa és erősítse. Ezért a 12-ik gyakorlat után egy tizenkét mp. szünet van előírva, két nagyon mély és három mérsékelt mélységű belélegzésre. A 10., 13. és 14-ik gyakorlatok után csak fél szünet kivánatos, míg a 9. és 18. gyakorlatok után szünet egyáltalán nem szükséges; ellenben közvetlenül a fürdés előtt háromszoros szünet tartandó, hogy alkalmunk legyen 3—4 mély lélegzés vételére, mialatt levetkőzhetünk, s a fürdőkádban elhelyezkedhetünk. Igen jó ezen eljárás különösen akkor, ha megizzadtunk; a légzés és szívműködés azonban rendes legyen. Föltétlenül szükséges, hogy az a levegő, amit belélegzünk, tiszta legyen. Ha tehát a gyakorlatokat kora reggel, a fölkelés után azonnal a hálószobában akarjuk végezni, úgy az ágyat előbb össze kell rakni (később természetesen szellőztetni kell az ágyneműket). Magától érthető, hogy ily esetben az ablaknak egész éjjel nyitva kell állani, mi, ha nem történt meg, akkor egy másik szobában kell a gyakorlatokat végezni, melynek ablakai az éj folyamán nyitva állottak. Én egyáltalában nem értem, hogy valaki, aki némileg is csak ad valamit az egészségére, hogyan tud zárt ablaknál aludni. Két gyermekem sokkal fejlettebb, erősebb, mint a vele egyidősek. Legidősebb fiam életének csak első tíz napját töltötte zárt ablakok mögött (egy magánszülészeti intézetben Frederiksbergben, Kopenhága mellett); fiatalabb gyermekem már születése percétől fogva soha, sem télen, sem nyáron nem tartózkodott zárt ablakok mögött, s nyolc hónapos korában már nyolc foga volt, s holmi köhögésnek vagy náthának nyomát nála nem tapasztaltuk. Mindezeket csak azért mondom el, hogy megnyugtassam mindazokat, akik az éjszakai szabad levegőtől félnek. Nyolcéves koromtól fogva magam is nyitott ablaknál alszom. Ha attól félünk, hogy meg fogunk fázni, ha nyitott ablakoknál alszunk, akkor takaródzunk jobban be, vagy pedig vegyünk magunkra melegebb hálóruhát, de az ablakot ne zárjuk be. Nem árt, sőt annál egészségesebb, ha az a levegő, amit beszívunk, hideg.

Rendszerem harmadik fő feladata az emésztés előmozdítása.

Azok a gyakorlatok, melyek az emésztést segítik elő, elő-

nyös befolyást gyakorolnak a májra és a vesékre. Ha ezen két utóbbi szervet természetes mozgások által masszirozzuk és ezáltal azokat egyenletesen kipréseljük, mint a szivacsot, akkor nem teszünk egyebet, mint e szerveket erősítjük, edzzük és nem adunk alkalmat száz meg száz oly betegség kifejlődésére, amiben rendesen azok szenvednek, akik egy helyben ülő vagy álló foglalkozást űznek. Nem kevesebb, mint tizenegy gyakorlatom hat „direkt" a belső szervekre és erős mozgásba hozzuk azokat az izmokat, melyek a mindennapi munka közben nem igen használt belső szerveket öveznek körül.

Ezek a gyakorlatok az: 1., 3., 4., 6., 7., 11., 12., 13., 16., 17. és 18-ik; kisebb mértékben mondható ez a 2., 8., 14. és 15-ik gyakorlatokról is. Aki rendszerem szerint már néhány hétig végezte a gyakorlatokat, örömmel fogja tapasztalni, hogy a has körüli zsiradékot erős izomzat váltotta föl. Olyan izom fejlődik itt ki, mely alapja lesz egy erős és egészséges testnek és amelyet én „izomfűzőnek" nevezek. Különösen előnyös hatása van ezen „izomfűzőnek" a nőknél, mert megkönnyíti a szülés processzusát, de ezenkívül sok más jó oldala is van. Ezen „izomfűző" eredményezi a szép testtartást, az egyenes vállakat, a ruganyosságot és a derékmozgások könnyedségét.

Amint látható, tisztán csak egy kargyakorlatom van (a 8. sz.), s kétségben voltam aziránt is, hogy fölvegyem-e még ezt az egyet is a gyakorlatok közé: hiszen a kar-, valamint a kéz- és mell-izmok az összes frottier-gyakorlatok által úgyis erősíttetnek. Mivel pedig úgy ezen frottiergyakorlatok, mint a mindennapi élet munkája közben nagyobbrészt a hajlítóizmokat használjuk,* azért a 8-ik gyakorlat arra van hivatva, hogy a nyujtóizmokat fejlessze, s ez volt az oka, hogy a gyakorlatok közé mégis fölvettem. Ehhez járul még az is, hogy ezen gyakorlat úgyszólván a test összes izmait megfeszíti, s azért alkalmas arra, hogy közvetlenül a fürdés előtt izzadást idézzen elő. Az 5. és 13. gyakorlat csak látszólag kargyakorlat, alapjában véve arra szolgálnak, hogy a váll, mell, has, oldal, csípő, felsőcomb és hát izmait hozzák nagyobbfokú mozgásba.

Az annyira fontos és szép mellizmok fejlesztésére, melyek az eddig megjelent hasonló célú könyvekben figyelmen kívül hagyattak, én tizenkét gyakorlatot írok elő.

Rendszeremben nem túlnyomó a csontfejlesztő gyakorlatok száma sem és pedig azért, mert a csontok nagy kifejlődöttsége nem föltétlenül szükséges az egészségre nézve; másodsorban a szobában nem tudjuk a kitünő csontgyakorlatokat elvégezni (minők a futás,

* Ajánlatos a hajlítóizmok működésének ellensúlyozására a légzési gyakorlat alatt, melyek a dörzsölési gyakorlatok után következnek, a kart erősen kinyújtani.

gyors menés, ugrás* minden akadály nélkül stb.) és végül az emberiség túlnyomó részének csontszerkezete a testhez arányítva amúgy is eléggé kifejlődött, miről igen könnyen meggyőződhetünk, ha a nyilvános fürdőben a fürdőzőket megfigyeljük. Ez onnan van, mert az emberek legnagyobb része naponként sétát szokott tenni, vagy üzletébe s onnan haza az utat gyalog teszi meg s ezáltal végeznek oly testgyakorlatokat, melyek a csont fejlődését előmozdítják.

Tekintetbe vettem azon lábizmokat is, melyek a mindennapi életben kevésbbé használtatnak: az *adductorok* és *abductorok* fejlesztésére a 6. és 14-ik gyakorlatok szolgálnak; a *tibialis anticus*-t a 3-ik gyakorlat fejleszti, míg az alsó lábszárizmokat a talpemelések edzik. A második gyakorlat éppen úgy edzi a hát- és csípőizmokat, mint a lábakat. A 12. és 15-ik gyakorlatok, melyek látszólag a lábszárak edzését akarják előidézni, alapjában véve és elsősorban a belső szervekre hatnak és egyúttal alkalmat adnak az előírt frottiergyakorlatok végzésére. A 16., 17. és 18. gyakorlat a még meg nem edzett derékizmok fejlesztésére kissé erős, *azért azt eleinte a 11-ik gyakorlattal helyettesítjük,* ezt a végén tehát ismételjük. Azt hinné az ember, hogy egyes gyakorlatok, mint az 1., 3., 4., 5. és 7-ik, hatása sokkal nagyobb lenne, ha súlyzókkal végeznők azokat, ez azonban szükségtelen, sőt a legerősebb atléta igen ügyes mozgékonyságot kap súlyzók nélkül is, ha rendszeremet használja. Én egészen leszoktam a gyakorlatok közben a súlyzók használatáról, mert lassanként tapasztaltam, hogy a súlyzó nélkül végzett gyakorlatok hatása legalább is olyan volt, ha azokat *gyorsan* végeztem, mintha súlyzókat használtam volna. Azonkívül a legtöbb gyakorlat, ellentállási gyakorlat, melyeknél a mozgást hirtelen kell megszakítanunk, miáltal minden erőnket a gyakorlat pontos és szabályos keresztülvitelére fordíthatjuk és pedig azáltal, hogy egy helyre nyomást gyakorolunk (a dörzsölési gyakorlatoknál), másrészt pedig azáltal, hogy a végtagok mozgását akadályozzuk, vagy a mozgás irányát változtatjuk. Ezen gyakorlatokat továbbá minden gyermek, nő és aggastyán is könnyen végezheti, ha a súlyzók használata nem föltétlenül szükséges. Mielőtt az egyes gyakorlatok ismertetését elhagynám, még ki kell emelnem azt, hogy az egyenlően erős izomgyakorlatok közül azokat választottam ki, melyeknél az izületek is erősebb mozgásba hozatnak, mert fontos, hogy az izületek hajlékonyak legyenek, s hogy a fiatal kor rugékonyságát az aggkorba is átvigyük.

A szobatorna gyakorlataitól továbbá megkívánjuk, hogy azok könnyűek és észszerűek legyenek, vagyis hogy alkalmazkodjanak a tornázó képességeihez és szükségleteihez. Hogy én könyvemben ezen

* Haladók bátran fölvehetik a gyakorlatok közé a nekirohanás nélküli távugrást, ha a hálószoba terjedelme megengedi azt. Ezáltal a test rugékonysága fejlődik anélkül, hogy a rendszerem elvégzésére kiszabott időt túllépnénk.

gyakorlatok megmagyarázására több oldalt szánok, azt nem azért teszem, mintha azok nehezek volnának, hanem azért, — aki az iskolában egy keveset tornázott, az meg fogja érteni, — hogy pontos és részletes utasításokat adjak, nehogy valaki hamis úton járjon azok keresztülvitelénél. Már többször tapasztaltam, hogy a Sandow-féle rendszer gyakorlatait maguk a tanítók is sokszor rosszúl mutatják, mert a rendszerhez írt magyarázat hiányos. Mivel rendszerem semmiféle készülék beszerzését nem teszi szükségessé, azért a költségek legföljebb egy fürdőkád és szivacs beszerzésére szorítkoznak. A legolcsóbb kád hét koronába kerül s úgyszólván elpusztíthatatlan. Az enyémet például már húsz év óta használom, sőt utazásaim alkalmával is magammal viszem. Dacára annak, hogy lakásomtól alig száz lépésnyire van a nyilvános fürdő, családom mégis jobban szeret otthon, a kényelmes kis kádban megfürödni. Lapos alakja miatt igen kis helyet foglal el és használat után egészen szépen a fal mellé állíthatom, vagy az ágy alá csusztathatom. Aki egy teljes fölszerelés birtokába akar jutni, az vesz magának három koronáért egy kézi zuhanyt is, mely azonban mellőzhető, mivel egészen jól helyettesítheti azt egy kanna is. Sőt megteszi a szolgálatot egy törülköző is, melyet vízzel teleitatva fejünk fölött kicsavarunk.

Az egyes gyakorlatok időtartamát az „időtartam-táblázat" útján könnyen kiszámíthatjuk. Természetes, hogy eleinte a gyakorlatok több időt fognak igényelni; de ha sorrendjüket elsajátítottuk, úgy elvégzésükre egy negyedóra elegendő lesz. Megjegyzem, hogy mindenesetre hathatósabb, ha a gyakorlatokat 20—25 percig végezhetjük. Én például az egész rendszer gyakorlatait a légzési szünetekkel együtt tizenhárom perc és tizenegy mp. alatt fejeztem be, anélkül azonban, hogy a mozgásokat a legkevésbbé is hanyagul végeztem volna. Az én teljes reggeli toilettemhez, tizennyolc gyakorlat elvégzésével, fürdéssel, törülközéssel, felöltözködéssel, szájmosással, kétszeri toroköblítéssel és egy pohár víz ivásával együtt, huszonegy perc teljesen elég.

Kezdőknek nem szabad a gyakorlatok alatt a lélegzetüket visszatartani, hanem egyenletesen az *orron keresztül* kell azt venni. Az első napokban az egész test fájdalmas lesz, de ez a jelenség csakhamar el fog múlni. Én mindig valami kellemes érzést is tapasztaltam e fájdalmak mellett, talán azért, mert tudtam, hogy a kérdéses izmok megerősödnek. Ha azonban attól tartanánk, hogy e fájdalmas érzetek a gyakorlat folytatása által csak növekednének, úgy a gyakorlatokat rövid időre abbahagyjuk, mely idő alatt az izmokat maszszirozzuk és sósborszesszel bedörzsöljük. Teljesen mindegy, hogy a gyakorlatokat reggel, délben vagy este végezzük; csak az a szabály, hogy minden esetben legalább is egy órával az étkezés után.

Ha a gyakorlatokat este végezzük s azt tapasztaljuk, hogy ez

nyugtalan alvást okoz, úgy más időpontban kell azokat végeznünk, vagy pedig háló-öltözékben közvetlenül a lefekvés előtt ötven-százszor álljunk lábujjhegyre, ami után aztán a nyugalmas éjszaka nem fog elmaradni.

Később, ha az idegek már eléggé megerősödtek, akkor már az esti tornázás kellemesen fog hatni. Ha a körülmények megengedik, úgy ajánlatos, ha az összes gyakorlatokat a fürdéssel együtt reggel végezzük, míg a dörzsölésre csak este kerüljön a sor. Nem szabad azonban elfelejteni, hogy ha a dörzsölési gyakorlatokat külön végezzük, úgy azokat a rendszer 11-ik gyakorlatával kell kezdenünk, sőt ajánlatos a 9-ik és 11-ik gyakorlatokat kölcsönösen felcserélni. Tíz dörzsölési gyakorlat van, melyeknek elvégzése éppen öt és fél percet vesz igénybe. Hatásuk azonban rendkívül kellemes és a nyugodt alvást biztosítják. Ezt az öt és fél percet senki se tagadja meg önmagától. Ha pedig naponkint veszünk hideg fürdőket, úgy teljesen nélkülözhetjük a meleg kádfürdőt és megszabadulunk a „római" vagy egyéb humbugszerü fürdők nagy kiadásától. Különben ajánlatos minden szombaton este odahaza meleg kádfürdőt venni (28° R.) és szappannal jól megmosakodni, természetesen nem szabad figyelmen kívül hagyni azt, hogy a meleg fürdő után *hideg* zuhany következzék.

Igen praktikus eljárás — hatásra nézve ugyanolyan, de mindenesetre olcsóbb, mint az orosz- vagy finn-fürdő —, ha az ember munkából hazajövet igen gyorsan megy, hogy ennek következtében megizzadjon, hazaérve azonnal megfürdik s magát jól ledörzsöli és csak így ül az ebédhez. Magától érthető, hogy az átöltözködés, főleg az alsóruha kicserélése szükséges. Ezzel kapcsolatban meg kell jegyeznem, hogy kellemetlen és igen egészségtelen nappal és éjszaka ugyanazon alsóruhát viselni, mert amit éjszaka hordunk magunkon, azt nappal szellőztetni kell és viszont. Különben egy edzett ember a legkényelmesebbnek és legkellemesebbnek azt fogja találni, ha — különösen nyáron — teljesen mezítelenül alszik.

Gyakran megesett velem, hogy a fentemlített futási gyakorlatokon és a fürdésen kívül néha nem értem rá más gyakorlatokat is végezni és mégis igen jól éreztem utána magamat. S nem lehet azt mondani, hogy az időbe és pénzbe kerül, mert gyorsabban értem haza, mint lóvasúton, s amellett még megtakarítottam 10 fillért.

Sohase használjunk hideg fürdőt, míg jól ki nem melegedtünk. Mentül jobban izzad az ember, annál jobban tűri el a hideg vizet* s annál jobban érzi magát a fürdőben. Ha bármi okból nincs alkalmunk a fürdőzés előtt kimelegedni, úgy ajánlatos a fürdővizet megmelegíteni, vagy legalább is langyossá tenni.

* Dr. Marcinowsky berlini orvos figyelmeztetett erre a viszonylatra és saját tapasztalatomból is állíthatom.

Ha nyáron alkalmunk van tengeri- vagy folyóvíz-fürdőket venni, úgy a gyakorlatok végzésének színterét áttesszük a fürdőintézetbe, ahol lehetőleg úgy kell berendezkednünk, hogy az előírt gyakorlatokat a pontos sorrendben végezhessük. Ebben az esetben kívánatos azonnal levetkőzni, utána pedig a fürdést megelőző gyakorlatokat a napsugarakban végezni. Aki nehezen bírja ki az erős napsugárt, a fejét széleskarimáju szalmakalappal védheti. E gyakorlatok közben úgy fordítjuk testünket, hogy a napsugarak az egész bőr felületét érjék; ezáltal egészségünk részére tőkét gyüjtünk, mit a hidegebb időben aztán elkölthetünk.

Már a régi görögök is teljes tudatában voltak annak, hogy a napsugár az egészség és az élet forrása és megvetéssel viseltettek az oly ember iránt, akinek arcbőre lágy, selymes és fehér színű volt. Később úgy ez, mint sok más üdvös dolog feledésbe ment és csak legújabban fedezték fel ismét.* Aránylag nagyon kevesen tudják, hogy a napsugárnak mily rendkívüli gyógyító hatása van. Még a kórházakban is, ahol az emberek csak azért tartózkodnak, hogy egészségüket visszanyerjék, tél idején a függönyöket leeresztik a besugárzó nap ellen, holott télen a nap amúgy is ritkán süt. De nem is marad büntetlenül ezen esztelen cselekvés. Különben is nevetséges dolog Dániában, sőt egész Közép-Európában is, bántó napsugárról beszélni. Én mindenesetre belátom azt, hogy a rekkenő nyári napok kivételt képeznek, mégis a nyár legnagyobb részében igyekeznünk kell a megkívánt alacsonyabb hőfokot azzal elérni, hogy mentül több ablakot és ajtót nyissunk ki, nem pedig az által, hogy a napsugarakat függönyökkel zárjuk el magunk elől.

Igaz, hogy a beözönlő napsugár árt a butoroknak, másrészt azonban erőben és egészségben sokat nyerünk.

Mivel pedig nem a nap melege, hanem a napsugarak gyakorolják a jótékony, gyógyító hatást a testre, azért ajánlatos, hogy a napfürdőket kora reggeli órákban vegyük. Hogy pedig ezt elérhessük, a nyári időszakban korábban kell kelni s így a téli időszakban kell gondoskodnunk arról, hogy a nyáron át a korai felkelés következtében elmúlasztott alvást kipótoljuk, hogy így a természet rendje ismét helyreálljon. Kis gyermekekre nézve is jótékony hatással van az, ha a napsugarakban hiányos öltözékkel játszadoznak. Ezzel szemben azonban igen téves edző módszer az, midőn a gyermekek tél idején mezítelen lábszárakkal sétálnak a szabadban. Ez csak a gyermek lábainak fejlődését gátolja. Fejlődő azonban, akármilyen az időjárás, úgyszólván fölösleges. Sőt ajánlatos, hogy a felnőttek

* Rikli Arnold Felső-Krainából, 1859-ben alapította meg a fény-, lég- és napfürdőket. Finsen tanár († 1904-ben) Kopenhágában a fénytherapia praktikus felhasználásával fényintézetében sikerrel gyógyította a lupus-t és más bőrbetegségeket. 1903-ban elnyerte a Nobel-díjat.

is megszokják a fedetlen fővel való járást, mert ezáltal megmenekülnek a korai kopaszságtól és ideges fejfájástól, továbbá lassankint megszünik a léghúzamtól — ettől a beteges babonától — való félelem is.

Ha nyáron kénytelenek vagyunk a gyakorlatokat a szobában végezni, úgy valószínű, hogy már a dörzsölőgyakorlatok előtt megizzadunk. Ilyenkor nem kell egyebet tenni, mint a fürdés után használt és még mindig nedves törülközővel testünket jól letörülni, ami által igen kellemesen hat testünkre a hűvösség. Vagy pedig rövid időre feküdjünk le, s maradjunk addig fekve, míg testünkből a felesleges meleg el nem távozik. De tovább nem; nem szabad ugyanis fáznunk. A nagy hőségben legjobb a gyakorlatokat teljesen mezítelenül végezni, s csak lábainkra húzzunk papucsot, vagy szandált. Ilyenkor a gyakorlatokat a következő sorrendben végezzük: 11, 10, 1, 12, 2, 13, 3, 14, 4, 15, 5, 16, 6, 17, 7, 18, 8 fürdés, törülközés s utána a 9. sz. gyakorlat. Minden gyakorlat után a táblázat szerint előírt légzési szünetek következnek (a 18-ik után 12 mp.). Ha az úszó a hosszú gyakorlat után fázik, akkor a legjobb, ha az úszás után azonnal ledörzsöli testét, s ily módon a vérkeringést a rendes mederbe tereli.

Az észszerű testgyakorlat közvetlen hatása.

Az egész test hajlékony, edzett és mozgékony lesz.

Ha valaki testben megerősödött, úgy az egészséges is. S csak abban az esetben, ha egészséges, lehet egyszersmind szép is. Ez vonatkozik úgy a férfiakra, mint a nőkre. A szépség tehát nem a külsőségekben rejlik, hanem a testi épség, erő és az egészség *egyenes folyománya.* Tudjuk, hogy úgy az állatoknál, mint az embereknél a formatökély és az arányos testalkat teszi a testet egyrészt használhatóvá, másrészt széppé és összhangzatossá. Természetesen itt nem az arcvonás szépségéről, vagy a karok túlnyomó erejéről van szó. Mit ér ugyanis az olyan lánc, amelynek egyes szemei aránylag nagyok, míg a többiek rendkívül gyengék?

Bizonyos tehát, hogy téves az a felfogás, ha valakit azért mondunk erősnek, mert karizmai rendkívül fejlettek és erősek, míg az életerő forrásai, a testkörüli izmok és a belső szervek gyengék. Bizonyos esetekben az egészségre káros hatással van egyes izmok rendkívüli erőssége, ha a test többi részei aránylag gyengék. Ez könnyen arra bírja az embert, hogy cselekvési képességét túlbecsülje. Ficamodások, oldalfájdalmak, repedések, izomrándulások, sőt a nemesebb belső szervek megbetegedései származhatnak ezen rendellenes viszonyból.

Az a körülmény, hogy az „erő" fogalmát gyakran tévesen értel-

mezték és a szót viszonylat megjelölésére használták, azt eredményezte, hogy az emberek elvesztették kedvöket aziránt, hogy testük erősítése és edzése érdekében valamit tegyenek. És igen gyakran tapasztalhatjuk, hogy az úgynevezett erős emberek többnyire valami betegségbe esnek s fiatal korukban elhalnak.

Éppen így vagyunk a szépséggel is. Az a ferde felfogás, hogy a szépség az arcvonás szabályosságától, a szemek és haj színétől függ (melyeknek tartósságát megőrizni nem nehéz), azt eredményezte, hogy az emberek figyelmét elterelte az igazi szépségtől, melyet pedig igen könnyen meg lehet szerezni. Általánosan ismert dolog, hogy az üde arcszín, a tiszta szemek, a könnyed fejtartás, — melyek az észszerű testgyakorlás következményei — a legrútabb arcnak is bizonyos szépséget kölcsönöznek. Aki az én rendszerem szerint gyakorlatokat végez, s ezenkívül futással vagy más erősebb testmozgással edzi testét, az nemcsak tartós egészséget szerez magának, hanem testének formája tekintetében is napról-napra közeledik a klasszikus szépség ideáljához. A futó testgyakorlatra vonatkozó megjegyzéseim nemcsak fiataloknak és férfiaknak szólnak, hanem öregeknek és nőknek is, különösen fiatal lányoknak ajánlatos, hogy hosszú távon stilszerű futásban gyakorolják magukat. Legalább meg lesznek kímélve attól a látványtól, hogy a sylphid alak, akinek gyönyörű termetében az utcán, sétálás közben gyönyörködünk, hirtelen tehénné, vagy tipegő kacsává válik, ha véletlenül a villamost akarja elérni, s futni kénytelen. A jelenkor művészi kritikusai az antikszobrok szemlélése és ismertetése közben felcserélik az okot az okozattal, bizonyára azért, mert ezek inkább szobatudósok, mint praktikus sportférfiak, s ezért csak az alkotó művész talentumát csodálják, s nem képesek megérteni, mily kolosszális, s mégis mily finom, harmonikus fizikai vagyont, s mily hatalmas életerőt képvisel egy *Doryforos*, vagy egy *Apoxyomenos*, s mily rendkívül nagy és céltudatos munkára volt szükség, hogy valaki testét ily széppé fejlessze. Nevetséges dolog azt hinni, hogy egyedül a művészi szépérzék volt az, amely ezeket a formákat és vonalakat megteremtette. Az antikszobrokon oly jellegzetes és feltünően erősboltozatu mellkas a tüdő és a szív erősségére és szivósságára mutat. Azok a hatalmas ferde hasizmok, melyek a hires antik Torso legszebb részét képezik, — ellentétben a jelenkor gyenge izomzatu atlétáinak felfogásával — éppen azon gyakorlatoknak az eredményei, melyeket én az emésztés előmozdítására és a belső szervek erősbbítése céljából a legalkalmasabbaknak tartok.

Vannak azonban izmok, mint pl. a *triceps* (a felsőkar hátulsó részén), vagy a *trapézius* (a nyak mindkét oldalának hátsó részén), amelyek a jelenkor atlétáinál túlságosan ki vannak fejlődve, míg ezen izmok az ókorban alig jöttek tekintetbe. Ezek az izmok semmi-

féle fontosabb szerepet nem játszanak a test általános egészségének, ügyességének, s a belső szervek működésének előmozdításában, amiért is ezeknek fejlesztését rendszeremben mellőztem.

Az antikszobrok értéke legnagyobb mértékben éppen abban rejlik, hogy mintaképeket alkotott, melyeket az ember nemcsak csodálhat, hanem utánozhat is. Hallgassuk meg, mit mond Dr. F. B. Hutchinson: „A régi Görögországban a művészet és testgyakorlás szorosabb összefüggésben állottak egymással. Testgyakorlás nélkül ez a klasszikus művészet talán sohasem fejlődött volna ily utólérhetetlen tökéletességre, s ez a kor az emberi test szépségének ideálját örök időkre megteremtette".

Az atlétika és tornázás iránti érdeklődést annál inkább terjesztenünk kell, ha tekintetbe vesszük azt a nagy befolyást, melyet az a faj- és életképesség fentartására gyakorol. Mindenki kötelességének tekintse tehát minden alkalmat megragadni arra nézve, hogy testét erősítse, egészségét előmozdítsa, szerveinek működését elősegítse. A szülőknek saját szervezetüket, a nagyszülők és ősök egészségi viszonyait kellene tanulmányozniok, hogy gyermekeikben az oly könnyen örökölhető betegségek csiráit és a fogyatékosságokat ellensúlyozhassák.

Minden embernek oda kell törekednie, hogy életerejét és egészségét ápolja, nem feledkezve meg természetesen a szellemi és erkölcsi tulajdonságokról sem, hogy ezáltal oly kincset gyűjtsön magának, mely lehetővé tegye reá nézve az élet örömeinek valódi élvezését, s egészséges gyermekeknek adhasson életet. Aki erős és egészséges gyermeket nemz, s azokat józan elvek szerint neveli, az igen nagy szolgálatot tesz hazájának, mert emeli a faj nivóját. Minden iskolában, egyesületi helyiségben és tornatermekben fel kellene állítani az antikszobrok legszebbjeit, s a modern művészet legkiválóbb alkotásait, hogy a szemek hozzászokjanak a tökéletes formákhoz, hogy a növendékekben felkeltsük a formaszépség iránti tiszteletet és becsülést, s hogy az ifjúság olyan ideált állítson maga elé, melyhez hasonlóvá lenni törekedjék.

Minden torna- és sportünnepélyen külön díjat kellene kitűzni a legszebben formált és legjobban képzett testalkat kitüntetésére. Ezt a szokást már igen sok helyen sikerült meghonosítanom. Az atlétákra nézve holmi tiszteletdíj és serlegek helyett az volna a legnagyobb dicsőség és a legszebb megtiszteltetés, ha szépen fejlett testalkatukat nevesebb szobrászok kőbe vésnék, s e szobrokat egy sorba állítanák az antik korszak legjelesebb alkotásaival. Ezáltal egy új, nemes működési tér nyílnék meg egyrészt a sportférfiak becsvágyának emelésére, másrészt a festők és szobrászok tehetségének igazán nemzeti irányban való érvényesítésére.

Az egészség kisebb forrásai.

Amit eddig rendszerem ismertetése kapcsán a bőr és izom gimnasztikáról, s a belsőszervek működésének előmozdításáról, friss levegőről, nap- és hidegvízfürdőről elmondtam, azok képezik az egészség nagyobb forrásait. Ha naponként merítünk e nagyobb forrásokból, úgy nem valljuk kárát annak, ha a *kisebb* forrásokat kevesebb figyelemben részesítjük; s dacára annak, hogy a naponkénti 15 percnyi gyakorlatozás közben ezekre egyáltalában nem fordíthatunk gondot, mégis szükségesnek tartom, hogy azokról pár szóval megemlékezzem.

Megfelelő étrend.

Sokkalta több olyan ember van, aki beteggé eszi magát, mint olyan, aki éhenhal. Sohasem szabad oly sokat enni, mint amennyit telhetetlenségünkben megkívánunk és sohasem szabad gyomrunkat megterhelni, különösen pedig este nem.

Aki túlsokat eszik, annak szervezetéből a táplálék legnagyobb része elhasználatlanul távozik el, s az ily ember emésztő szervei idő előtt felmondják a szolgálatot. Ebből láthatjuk, mennyire helytelen a bölcsek ama szava: „Az embert arról ismerhetjük meg, amit eszik".

Sokkal helyesebb volna, ha azt mondanánk: „Az embert arról ismerhetjük meg, ahogyan eszik". Ne „faljuk" az eledelt, s étkezés közben ne olvassunk, mert könnyen elfelejtjük az eledelt megrágni. Viszont azonban nem szabad azt gondolni, hogy akkor már biztosan elérjük a nyolcvan éves kort, ha minden egyes falatot harminchatszor megrágunk. Ha az ember rosszul érzi magát, úgy az legtöbb esetben onnan ered, hogy túlterhelte a gyomrát, s ezen csak úgy lehet segíteni, ha egész nap nem eszik semmit, csak vizet iszik. Már a máj miatt — mely előhirnöke mindenféle emésztési zavarokból származó betegségeknek — sem szabad sok és igen fűszeres eledelt enni, hanem arra kell törekednünk, hogy e fontos zsiger működését csípőgyakorlatokkal és oldalhajlításokkal előmozdítsuk.

Akinek emésztési képessége a testgyakorlatok által fokoztatott, az nyugodtan ehet mindent, amit szeme, szája megkíván, csupán a savanyú és túlfűszeres eledeleket kell kerülnie. Egy darab kenyér, egy tányér tejeskása sokkal több erőt ad, mint a legízletesebb pecsenye, vagy „beefsteak", mely csak korlátolt mértékben tápláló, hanem annál több köszvényt okoz. Azon ember kigőzölgése, aki sok húst fogyaszt, rendesen igen kellemetlen szagú. Nemrégiben izületi csúzom volt, s éppen azáltal gyógyultam meg, hogy hosszabb időre lemondtam mindenféle húseledelről. Gyakran tapasztaltam evező-

versenyek alkalmával, hogy azoknak erejét, akik a verseny előtt az u. n. „Wettruder-Beefsteak"-ot fogyasztották, annyira lekötötte az emésztés, hogy mi, kik csak kenyeret és árpakását ettünk, messze túlszárnyaltuk őket. Azt is tapasztaltam, hogy azok a szálas, jól megtermett olasz munkások csak száraz, fehér kenyeret ettek és kávét ittak, mégis sokkal gyorsabban és sokkal nagyobb kitartással tudtak dolgozni, mint a dán munkások, akik pedig hússal és bajor sörrel táplálkoztak. Nehezen emészthető húskonzerveket, fűszerezett salátaféléket, savanyú ételeket, pl. vörösrépát, szardiniát, erős és erjedt sajtokat gyermekeknek adni nem szabad, mert megmérgezi gyomrukat. Éppen így óvni kell a gyermeket a szeszes italoktól, bortól, sörtől, továbbá a kávétól és teától is. Sőt a felnőttek is okosan teszik, ha nem hagyják figyelmen kívül azt az életigazságot, hogy erős italok gyenge embereket szülnek. Én elég erős ember vagyok, mégis, ha délben csak egy félüveg sört, vagy a reggeli előtt egy pohárka pálinkát megiszom, az engem teljesen lever a lábamról, s erőm teljes kifejtésében nagyon akadályoz.

Nem szégyenlem bevallani, hogy tisztán csak vizet iszom, melyhez néha egy kis gyümölcsízt keverek; bort, sört, pálinkát egyáltalán nem iszom, de annál több tejet szoktam elfogyasztani. Szeszes italoknak kisebb mértékben való élvezete ünnepélyes alkalmakkor nem káros, de *az az* ember, aki, ha mértékletesen is, de naponként élvez szeszes italokat, az jegyezze meg magának, hogy ezáltal egészségét, vagy legjobb esetben szervezetét gyengíti, s csökkenti a test ellentállóképességét a betegségekkel szemben.

A fölött nem lehet vitatkozni, hogy az embernek szüksége van a mindennapi rendes székelésre. Már pedig, aki az én rendszerem gyakorlatait végzi, annak székelési zavarai nem lehetnek.

Közvetlen a felkelés előtt és közvetlen a lefekvés előtt, de mégis legjobb a két főétkezés között egy-két nagyobb pohár friss vizet inni. Ezáltal a belek, különösen a vesék egy jótékony hatású fürdőhöz jutnak. Ha gyomrunkat is ki akarjuk kissé tisztítani, úgy tegyünk a vízbe egy kevés konyhasót.

Alkalmas alsó ruházat.

Alsó ruhának a legalkalmasabb és a legolcsóbb a közönséges, durva, ritkán szőtt vászon, amelyen keresztül a bőr kigőzölgése nem akadályoztatik meg. Durvább és ritka szövésü anyagból azért ajánlatos az ingeket és alsó nadrágot készíttetni, hogy a test és az alsó ruházat között egy kis köz legyen, a testből kiáradó meleg fentartására. Bár drágább valamivel, de a legegészségesebb is egyúttal a tricot-alsóruha. Pamutból vagy flanellből készült alsóruhák nagyon melegek és mosás után összezsugorodnak s így szűkek és

testhez-állókká lesznek s ezért a bőrt izgatják, elkényeztetik. Egy emberöltővel ezelőtt úgy a felnőttek, mint a gyermekek felsőkabát nélkül, pamut-alsóruhában jártak, amiért is ezek sokkal edzettebbek voltak, mint a mai generáció. Lassanként felváltotta a vékony s meleg gyapotkelmét a vastag, sűrű gyapjuszövet, mely a mostani embereket kényessé, fázékonnyá tette. Évek hosszú során át én is gyapot-alsóruhát hordtam, majd megpróbáltam Jäger „normál-öltözékét", de nem értem el vele egyebet, mint azt, hogy bőrömet elkényeztettem s folyton náthás és hurutos voltam.

Midőn pedig néhány év előtt e gyapotruhát egyszer és mindenkorra levetettem, utána étvágyam hosszú időn keresztül még egyszer olyan jó volt. Káros ugyanis az anyagcserére, ha melegen vagyunk öltözködve. A gyapjuinget azonban csak akkor szabad levetnünk, ha bőrünket a mindennapi fürdés és ledörzsölés által előbb megedzzük. Ha pedig ezután is félünk a meghűléstől, úgy ajánlatos a vászoning fölé gyapjuinget vagy egy másik inget fölvenni. Ez akkor is jó szolgálatot tesz, ha az ember kemény hidegben fázik, vagy ilyen időben utazni kénytelen. Aki azonban az én frottier gyakorlataimat egy ideig már használta, az nem egykönnyen fog megfázni, sőt a gyapju-alsóruhát ő maga is kellemetlennek fogja találni. Feleségem régente a téli évszakban a következő hét darab alsó ruhát viselte: gyapjuing, haskötő, vászoning, bugyogó, füző, kibélelt reform-ruha és alsószoknya. Most a legnagyobb hidegben elegendő neki felső ruhája alatt egy vékony tricot-alsóruházat. Eltekintve attól, hogy ez a szabad mozgás és kényelem szempontjából jóval alkalmasabb, ár tekintetében összehasonlíthatatlanul olcsóbb a régi öltözéknél. Csak téli időben, amidőn hosszantartó és izzasztó sportgyakorlatokat végezünk, alkalmas a ritkán szövött gyapjuing *(sweater)*. A külföldi orvosok között mozgalom indult meg a gyapot ellen, amelyet már *Hyppokrates* és a legrégibb hygienikus, Mózes is elvetett. Dr. *J. L. Milton,* Senior Surgeon, St. Johns Hospital Londonban azt írja, hogy tizenöt év óta agitál a vászonruha érdekében. Ő nyolcvan éven felüli embereket is rábírt arra, hogy flanell- és gyapjuingeiket és alsóruháikat letegyék s dacára a nedves éghajlatnak, sohasem tapasztalta még ezeknél sem azokat a rossz utókövetkezményeket, amelyektől félt. Dr. *C. P. Ambler* Asheville New-Yorkban egy orvosi kongresszuson bebizonyította, hogy még a 7 éves gyermekek és 80 éves aggastyánok is felcserélhetik a gyapju-alsóruházatot vászonruhákkal, bármily hideg legyen is az idő. Oroszországban, Szibériában, valamint a legforróbb Afrikában egyaránt vászonból készült alsóruházatot használnak.

A napilapokban óriási reklámot csapnak a különböző fajtáju alsó ruházat mellett. Azt hirdetik, hogy a bőr működése a gyapju- és gyapot-alsóruhák viselése folytán alább szállt. (A kendervászont itt

rendesen *nem* említik.) Azt mondja továbbá a hirdetés: „X—X alsóruháinak viselésénél a bőr elernyedése megakadályoztatik, miáltal az egészség és életerő egyik előfeltételét szerezzük meg. Kérdezze meg csak orvosát!“ Igaz, *hogy ha* a bőr elernyedése megakadályoztatik, akkor a fentemlített eredményt érjük el. Ahhoz azonban, amint az előzőkben bebizonyítottam, még más valami is kell, mint a kérdéses alsóruhák viselése, ha még oly célszerűek is azok. A szabadban dolgozó munkásoknak, mint pl. a kőműveseknek, földmíveseknek az volna a legkellemesebb, ha munkaközben csupán egy térdig érő nadrág volna rajtuk s hazamenet legfeljebb még egy kabátot vennének fel. Ha a díjbirkózókat szégyenérzet nélkül végignézzük, amint mezítelen felsőtesttel birkóznak, akkor attól a munkástól sem szabadna rossz néven venni, ha egészségi szempontból hiányos öltözékben dolgozik. Meg kellene egyszer próbálni. Ötven év múlva ez úgyis általánosítva lesz, miért nem rázzuk le tehát azonnal a balga előítéletet s miért nem szabadítjuk meg a szegény munkásokat attól a vastag izzadtságos, bűzös felsőruházattól.

Mellőznünk kell továbbá mindent, ami szűk, pl. a szűk gallért, kézelőt, szorosra kötött nyakkendőt és szűk harisnyakötőket. Sőt a látszólag laza harisnyakötők is árthatnak a lábszáraknak.

Mérsékelt szoba-temperatura.

Hová satnyul a világ? Azelőtt még csak nem is gondoltak arra, hogy a hálószobát vagy a templomot fütsék; ma már a közuti vasútakat, sőt a bérkocsikat is fütik. A lakásban a 12° R.-nél magasabb hőmérséklet nemcsak haszontalan, hanem káros is az egészségre. A test egy üvegházi növénnyé fajul s elveszti természetes ellenállóképességét. Higyjék el nekem, az ember sokkal könnyebben hozzá tud szokni az alacsonyabb hőmérséklethez, mintsem gondolná. Irodánkban soha sincs több 9—10° R.-nél s még a könyvelőnőnk is kellemesnek tartja ezt a hőmérsékletet. Legkisebb fiam a születésétől fogva sohasem tartózkodott 11° R.-nél melegebb szobában s ha fázott volna, úgy legyenek meggyőződve, hogy jobban fűtöttem volna. Nálam a gyermekszobában soha sincs nagyobb hőmérséklet 7° R.-nél. Azon fürdővíz hőmérséklete azonban, melyben a gyermekeket az első években fürösztjük, mindig 24—30° R. között váltakozzék. Az én lakásom északnak feküdt és egy nagykiterjedésű lejtőn fekvő erdő zárta el a kilátást, olyannyira, hogy sokszor nappal is lámpát kellett gyújtanunk. Lakásom ezen igen rossz fekvését — mely különösen kis gyermekekre nézve igen ártalmas — azzal igyekeztem ellensúlyozni, hogy az ablakokat éjjel-nappal nyitva tartottam. Ezzel nem azt mondom, hogy kevesebbet fütsünk, hanem hogy fütés közben a szoba valamelyik ablaka állandóan, félig vagy egészen nyitva

legyen. A meleg levegő, ha friss, jobb, mint a romlott hideg levegő; elegendő szellőztetést pedig csak úgy érünk el, ha a szobát jól fűtjük. A szoba melegét zárt ablakok közt visszatartani kevesebb fűtőanyagba, de annál több orvosságba kerül.

A fogak, száj és torok gondos ápolása.

A sok munkával elfoglalt emberekkel szemben nem állítunk fel oly túlzott követelményeket, hogy pl. fogait minden étkezés után fogkefével megmossa, de az föltétlenül szükséges, hogy fogait az ételmaradékoktól fogvájóval megtisztítsa.

Aki számot tart arra, hogy rendes és tiszta embernek tartsák, attól csak a következő, csekély feltételek teljesítését kívánjuk meg: fogait legalább egyszer fogkefével tisztítsa meg, kívülről és belülről, amit ajánlatosabb este végezni, mely esetben aztán elegendő, ha száját reggel egyszerűen kiöblíti; torkát minden reggel sósvízzel gargarizálja; fogait évente legalább egyszer meg kell vizsgáltatnia, nincsenek-e azok megtámadva. Akinek a foga lyukas, azt azonnal tömesse be, mert csak később fogja látni, hogy használata mennyire fontos.

A gyermekeknek cukrot, csokoládét, cukorral bevont süteményeket vagy cukros gyümölcsöt adni nem szabad, úgyszintén káros a forró, vagy a nagyon hideg eledel is.

A gyermekek tápláléka mindig langyos legyen. Nem jó az ételek jóságát, forróságát ízlelés útján megállapítani, nehogy ezáltal a kis gyermek szervezetébe fertőzőanyagok kerüljenek; hanem vegyünk a tányéraljából egy kanálnyit az eledelből, amelybe dugjuk bele kisujjunkat. Ezt a kanál eledelt ki kell önteni, s a kanalat is újra meg kell mosni.

Egy kis lábgondozás.

Annak a lábnak, amelyet nem gondoznak eléggé, undorító hullaszaga van. A cipőnél nem az a fontos, hogy elegáns legyen, hanem, hogy a lábak kényelmesen férjenek el benne. Szabálynak tekinthető: mennél elegánsabb a cipő, annál nyomorékabb a láb, legyen az férfié vagy nőé.

Sok olyan ember van, aki testének és lábainak tisztaságát elhanyagolja, de aki bizonyára sohasem fog a nélkül az utcára menni, hogy előbb kabátját meg ne kefélné, vagy cipője kifényesítve ne lenne, s aki feltétlen szükségesnek tartja azt, hogy naponként tiszta gallért vegyen föl. Még az u. n. „műveltebb" körökben is természetesnek tartják, s nem is veszik rossz néven, ha valakinek a lába tisztátalan és bűzös, csupán azt követelik meg, hogy a kezek tiszták és fehérek legyenek.

Azt kérdezhetné valaki, miféle összefüggés van az egészség és a láb ápolása között?! Aki nem gondozza lábait, az leginkább ki van téve mindenféle megbetegedésnek; könnyen meghül, mihelyt a lába kissé megnedvesedik; az ilyen láb könnyen kisebesedik, ami úgyszólván az egész testet megbénítja.

A lábat legalaposabban a fürdés útján vehetjük ápolás alá, hetenkint egyszer meleg vízben kiáztatjuk, s legalább minden hónapban eltávolítjuk róla a körmöket és a bőrkeményedéseket, mit, ha elmúlasztunk, a tyúkszemek és benőtt körmök fájdalmai árán fizetjük meg gondatlanságunkat.

A lábujjak éppen úgy, mint a test többi részei, megkívánják a szellőztetést, különben lábizzadás következik be, mely egyike a legutálatosabb betegségeknek. Ha az ember este hazatér, vesse le cipőjét és harisnyáját, s járkáljon mezítelen lábakkal, vagy pedig szandálokat húzzon fel (lapos bőrtalp és néhány szíjjkötelék).

A csúf, szögletes, kemény vagy bőr nélküli lábujjak nemsokára lágyak, kerekdedek és formásak lesznek, különösen ha elválasztott harisnyákat hordunk (mint a keztyű). Ha aztán így a lábak jó állapotát visszanyertük, legjobb az u. n. „levegőharisnyát" viselni, vagyis a cipőt mezítelen lábakra felhúzni, hogy így a cipő és láb között kis tér maradjon, melyen át a levegő egészen könnyen hozzáférhet a lábhoz. Így a láb bőre megerősödik, száraz és meleg marad. Én már régóta nem hordok harisnyát és egyedüli vágyam e tekintetben még csupán az, hogy nyilvánosan is viselhessek szandálokat.

Nem akarok a felnőttek lábbelijének ismertetésébe mélyebben belebocsátkozni, csupán még azt a rossz szokást említem meg, hogy az emberek konokul ragaszkodnak a csinos és e miatt szűk cipőhöz. Ezt a jogot az emberek egyszersmindenkorra fentartották maguknak, s nekünk ebbe semmi beleszólásunk nem lehet; annál inkább hangsúlyozom azonban, hogy a gyermekek cipőire a szülőknek a legnagyobb figyelmet kell fordítani. A kinaiaknál az az esztelen szokás divatozik, hogy a gyermekeket rövid cipőben járatják, hogy lábuk minél kisebb legyen. Nálunk, a művelt nyugaton, ez a divat csak annyiban változik, hogy itt nem a lábak rövidségére, hanem a keskenységére fektetik a fősúlyt. Különbség nincs a kettő között.

Gyakran látjuk az utcán, amint a gyermekkocsiban a sok sírástól kimerült szegény gyermek elalszik, lábán szoros harisnyával, s gyári, tehát úgyszólván találomra választott cipőben. Azt az anyát, aki gyermeke ellen ilyen bűnt követhet el, azzal kellene büntetni, hogy egy éjszakán át harisnyában és cipőben aludjék. Az anyák 99 százalékát nem lehetne arról meggyőzni, hogy az a cipő, mellyel szegény kis gyermeke lábait igyekszik eltorzítani, szűk a kicsikének. Hiúságát semmi sem győzi le, még az sem, ha a kicsike lábának körvonalát papirra vetjük, azt a cipőtalp körvonalával összehasonlítjuk.

Az ilyen szűk cipő viselésének következménye a lábak rossz tartása, bizonytalan járása, alaktalan lábak és számtalan tyúkszem.

Nyolc órai alvás.

Ez az a minimum, melyet naponkint alvással kell töltenünk, ha életünk mécsét nem akarjuk mindkét végén égetni. Tanácsos azonban nyáron hét, télen pedig kilenc órát aludni. Intenziv testi erőt csak akkor fejthetünk ki, ha testünk az elegendő éjjeli alvással kipihente magát. Ezt többször tapasztaltam, s tagadom azt, hogy megfelelő szellemi munkát idegingerlés nélkül nem produkálhatunk. Ne használjunk derékaljat, s fejünk alá sohase tegyük a matracot; legjobb, ha csak egy kis párnán alszunk.

Mértékletesség a dohányzásban.

Egy öreg angol pap, aki fiatalkorában igen sokat dohányzott, azt mondta egy alkalommal: „Sok papnak a sírkövére azon fölírás helyett: *Az Urban elszenderült!* — azt kellene írni: *Agyonpipázta magát.*"

Azon fiatalemberek, kik már zsenge ifjú koruktól fogva hódolnak ennek az átkos szenvedélynek, öngyilkosságot követnek el a szó fizikai, morális és intellektuális értelmében. Többször tapasztaltam már azt, hogy valahányszor a training alkalmával a dohányzás élvezetéről hónapokig lemondtam, mindig találtam másféle és sokkal intenzivebb élvezeteket, melyek a dohányzást teljesen elfelejttették velem. Annak, aki tetőtől-talpig egészséges akar lenni, csak keveset, vagy egyáltalán semmit sem szabad dohányozni. Ha naponként csak egy szivart szívunk el, akkor egyrészt egészségünknek használunk vele, másrészt abban az egy szivarban nagyobb élvezetet fogunk találni, mintha egész nap dohányoznánk.

Különös megjegyzések az én módszerem alkalmazására vonatkozólag.

Kis gyermekek részére.

A mindennapi fürösztés alkalmával igen jó hatással van a frottierozás, ami a kicsikéknek rendkívül tetszik és mosolyognak hozzá, mert kellemes érzés tölti el lényüket, ha végtagjaikat, hátukat és hasukat gyöngéden dörzsöljük. Ha tenyerünk kissé kemény, úgy az alkarral kell a dörzsölést végezni.

Magától érthető, hogy gyakorlatokat maguk nem végezhetnek,

hanyattfektetjük tehát őket, s ily helyzetben számtalan oly mozgást végeztetünk velük, melyek jótékony hatást gyakorolnak testi fejlődésükre.

Fogassuk meg pl. hüvelykujjunkat a kis gyermekkel, s karjukat oldalra kinyújtjuk, aztán a mellén keresztbe tesszük, mit 8—10-szer megismételtetünk. Ugyanígy végeztethetünk másféle kargyakorlatokat velük, ha kis karjaikkal előre-hátra, föl és lefelé mozgatjuk. A lábgyakorlatokat úgy végeztetjük velük, hogy lábukat alul megfogva azt kinyújtjuk; majd fölfelé tolva, összehajlítjuk.

A derékgyakorlatoknál egyik kezünkkel összefogjuk a kicsike kezeit, a másikkal lábait s így kezénél fogva fölültetjük, majd ismét lefektetjük. Ezt a kis gyermek igen hamar megszokja, s néhányszori gyakorlatozás után már ő maga igyekszik hasi izmaival magát ülő helyzetbe hozni. Később elegendő, ha csak az egyik kezénél fogva ültetjük föl, de ne feledjük, hogy a kezeket folyton változtatni kell. E két utóbbi gyakorlat sokkal hathatósabb, mint a ricinus olaj.

Jó gyakorlat az is, ha mutatóujjunkat megfogatjuk a kis gyermekkel, s így a levegőbe fölemeljük, s egy ideig csüngeni hagyjuk. Lábaira is állíthatjuk a kis gyermeket, s felső testével ide-oda lengő mozgást végeztetünk, míg lábai egy helyben maradnak.

Még a legkisebb gyermek is oly hamar megtanúlja s megkedveli a gyakorlatozást, hogy igen rövid idő múlva ő maga is segédkezik nekünk a gyakorlatok végrehajtásánál, ami jó hatással van tagjainak és izmainak fejlődésére.

Ily gyakorlatozás és frottierozás után sohasem kell attól félnünk, hogy a gyermek csontjai ferdén fognak nőni, vigyáznunk kell azonban arra, hogy ne állítsuk hosszú ideig a lábaira.

E gyakorlatokat szeliden és óvatosan végeztessük, s tanácsos, hogy előbb negyed-, aztán fél-mozgásokat végeztessünk a kis gyermekkel, miáltal a következő gyakorlatra készítjük őket elő. Csonttöréstől és ficamodástól sohasem kell félnünk.

Két kis gyermekem fürösztése és frottierozása és a tornagyakorlatok elvégzése alig kerül negyedórai időbe minden este. Csak a fele, vagy csak negyedrésze ez annak az időnek, amit a legtöbb atya pipázással, vagy ujságolvasással szokott eltölteni. Tekintve azonban azt, hogy a kis gyermek életerejének, egészségének alapkövét tesszük le e rövid negyedóra alatt, ezt az időt egyetlen gondos szülőnek sem szabadna sajnálni.

Nagyobb gyermekek részére.

Nagyobb gyermekek edzésére a legalkalmasabb a szabadban való játszás. Nem szabad ugyanis az agyat és az idegeket megerőltetni azáltal, hogy őket komplikált gimnasztikai gyakorlatok elsajá-

títására kényszerítsük. Előnyös, ha megengedjük a gyermekeknek, hogy a felnőttek gyakorlatozását nézzék, miáltal kifejlődik bennök az utánzási ösztön és kedvök kerekedik a rendszeres tornázásra.

Igen jó és fejlesztő gyakorlat az is, ha a felnőtt egy széken ülve a gyermeket egyik térdére ülteti, míg másik térdével annak lábait tartja lefogva, s így a gyermek testét néhányszor hátrafelé hajlítja vissza.

Sok szülő, — különösen a mamák, — föl fognak háborodni s azt gondolják, hogy az a mód, melyet én a gyermekek testi nevelésére előírok, egyenesen megöli őket. Pedig sajnos, éppen ellenkezőleg áll a dolog. Sok szülő gondatlansága, kényelemszeretete, kényeztetése volt már oka a gyermekek elsatnyulásának és elzüllésének, míg ha naponkint csak igen kis időt foglalkozott volna velök, derék, becsületes embert nevelhetett volna belőlük.

A dán orvosi egyesületek által kiadott statisztikai kimutatásokból, melyek a gyermekek súlyára, magasságára, mellbőségére vonatkoznak, láthatjuk legvilágosabban, mennyire elmaradt a fejlődésük, holott észszerű neveléssel egészen más eredményeket lehetne elérni. Tizenkét-tizenhárom éves gyermekek mellbősége 55—70 centiméter között váltakozik. Legkisebb fiamnak, Per-nek, tizennyolc hónapos korában 60 cm. volt a mellbősége, s a legidősebbik, Ib, 5½ éves korában 72 cm. mellbőséggel dicsekedhetett. Születésükkor mind a kettő csak 8—9 fontot nyomott, s fejlődésük mégis rendes volt a soványság és kövérség határai között.

Öreg emberek részére.

Úgy az elhízást, mint a köszvényt és másféle szenvedéseket el lehet kerülni a naponkénti testgyakorlatozás által. Legtöbben azt hiszik, hogy a harminc éven fölüli ember már öreg ahhoz, hogy testgyakorlatokat végezzen. Sajnálatos ferde fölfogás ez, mert éppen a testgyakorlat az, mely úgy a testnek, mint a léleknek erőt, mozgékonyságot és rugékonyságot kölcsönöz. Ezek ugyanis abban a hitben vannak, hogy ha a gyermekkortól kezdve nem űzték ezt a „bolondos játékot", akkor azt ötven éves korukban már hiába kezdenék el, mert mit sem használna, a kezdődő aggkori tüneteket úgy sem szüntetnék meg. Ez tévedés, mit néhány példával igen könnyen bebizonyíthatok.

Az orosz atlétika „atyja", dr. *Krajewsky Ladislaus* Szentpéterváron 1841-ben született s 1865-ben orvosi oklevelet nyert s ugyanekkor udvari orvosnak nevezték ki; később óriási praxisától kimerítve, 1885-ben a testgyakorlatokhoz folyamodott és oly eredményeket ért el, hogy 1895-ben (54 éves korában) félkezével 95, kétkézzel 170 fontot tudott a földről fölemelni. A Harvard egyetem híres ta-

nára, dr. D. A. Sargent, a következőket írja 1897-ben a „The North American Review" című folyóiratban: „Számos esetben tapasztaltam, hogy hatvan éven fölüli emberek a rendszeres gyakorlatozás folytán nagyobb testi erőt nyertek." Mr. *Smith Roberston*, (Eauclaire Wis), ki 68 hüvelyk magas és 140 font nehéz volt, 69 éves korában *kezdett* rendszeres gyakorlatokat végezni. Három éven keresztül mindennap tíz percig gyakorlatozott s utána 7—8 km.-nyi sétát tett. Három évvel később, 72 éves korában testsúlya 160 fontra emelkedett, mellbősége pedig, mely azelőtt 36 hüvelyk volt, most 40 hüvelyk lett. Többi szerve és izomzata is ezeknek arányában erősbödött, úgy, hogy 83 éves korában azt írja nekem, hogy épp oly könnyen mozog és fut, mint 60 éves korában.

Tudósok és művészemberek részére.

Szellemük más irányban és magasabb szférában működik, mint a közönséges embereké s éppen ezért igen könnyen figyelmen kívül hagyják azt, hogy testileg ők is a természeti törvényeknek vannak alávetve. Ha a test nem részesül kellő gondozásban, akkor az a szellemmel szembeszáll és gátolja annak működését. És mégis azt tapasztaljuk, hogy éppen a magasabb szellemi munkával foglalkozók fordítanak a legkevesebb gondot testük ápolására. A legtöbb zeneművész és költő férfikorának delén, 30—40 éves korában dől ki. Hány zeneműi, hány irodalmi kincs maradt volna meg az utókor számára, ha az ily nagy szellemek csak egy keveset is gondoltak volna testük egészségével.

Sokszor művészetünknek előmozdítására is szolgál a testgyakorlat, így pl. az énekesekre nézve hasznos, ha a mell- és hasizmukat fejlesztik. Terjeszteni kell a hygienia iránti érdeklődést minél szélesebb körben és sajátságos, hogy a testgyakorlás fejlesztésének ügyét még azok a tudományos férfiak sem karolják föl eléggé, kiknek föladatuk pedig éppen a testi épség és egészség előmozdítása és fönntartása volna. Ha végiglapozzuk ugyanis az orvosi folyóiratokat s azokat a naplókat, melyek az orvosi gyűléseken, értekezleteken tartott vitákról számolnak be, meggyőződhetünk róla, hogy azok mindenféle dologról tárgyalnak, csupán a testgyakorlás ügye szorul háttérbe.

Hivatalnokok részére.

„Csak nem akar ön még több munkát a vállainkra rakni, hisz mi egész nap görnyedünk a munkától s még az étkezésre is alig van időnk."

Így beszél a legtöbb hivatalnok. Ezeknek én azt felelem: „Mindenki tapasztalhatta, hogy mily kellemes érzés az, ha íróasztal mel-

lett görnyedő testét a karosszékben hátraveti s nyújtózkodik egyet s egyszersmind mily jótékony hatással van ez a nyújtózkodás az izmokra és izületekre. Hasonló, de hatásra nézve sokkal nagyobb jelentőséggel bír az a negyedórai munka, amit rendszerem előír.

A hivatalnok-tipus nagy városokban többnyire igen szánalmas. Már ifjú korában görnyedt, ferde vállú és ferde csípőjű lesz, arca sápadt, szederjes, amihez járul a hosszú, vékony nyak, rendes ember által kézelő gyanánt viselhető magas gallér, a legújabb divatú, rikító ruha, melyből pipaszár-lábak és karok kandikálnak ki. Később még szánalmasabb és részvétkeltőbb lesz ez a kép. A divatot már nem majmolhatja, mert szerény fizetéséből nagy családját kell eltartani; tekintete bágyadt, életúnt, alakja még görnyedtebb, arca színtelen, fakó, teste elhízott, lomha, járása nehézkes, testének kigőzölgése az ócska papirosra emlékeztet, amihez járul még a bűzös kilégzés is. *Nem így kellene ennek lenni.*

El lehet kerülni, hogy a munka ily kiáltó módon süsse szánalmas bélyegét a hivatalnok-ember homlokára. Én magam is tizenhárom évig görnyedtem irodában. Csak azt a nyomoruságos tizenöt percet kell rááldozni, mely rendszerem keresztülvitelére szükséges s mindenki látni fogja, hogy az élet mennyivel több örömet szerezhet az embernek, ha teste erős és egészséges.

Kísérelje meg mindenki főnökét meggyőzni arról, hogy nincs egészségtelenebb, mint fülledt és elhasznált levegőjű szobában iróasztal mellett görnyedni; azért ha tudatlanságból, vagy túlzott takarékosságból nem szellőztet eléggé, *magának* tulajdonítsa, ha alkalmazottai megbetegednek.

Ugyancsak ezen szabályok vonatkoznak oly emberekre is, kik naponkint igen sokat olvasnak vagy írnak, továbbá az oly iparosokra is, kik zárt helyiségben egy helyben ülő vagy álló foglalkozást űznek.

Sportférfiak részére.

Aki az evezésben, úszásban, súlydobásban, kalapácsvetésben golyódobásban (56 angol font) és diszkoszdobásban a legújabb módszereket ismeri, az tisztában van azzal, hogy az atlétika ezen ágaiban számbavehető eredményeket csak úgy lehet elérni, ha a lábizmokra, különösen pedig a derékizmokra fektetjük a fősúlyt. A súlyzókkal való gyakorlatozás vagy a Sandow-féle rendszer alkalmazása kizárólag csak abnormálisan fejlődött, vastag és csomós karizmokat képes fejleszteni. Én magam is mester voltam ezen gyakorlatokban, tehát tapasztalatból beszélek. Talán még sokan nem tudják, hogy a futóknak és távgyaloglóknak előnyére válik, ha a derék körüli izmai eléggé fejlettek. „Csípő- vagy fűzőgyakorlataimmal" (így nevezem általában azon gyakorlatokat, amelyeknek célja

a föntemlített izmok fejlesztése), melyet egész télen át folytathatunk, állandóan edzett állapotban tarthatjuk a test azon izmait, melyre a futás- és távgyaloglásnál leginkább szükségünk van.

Ami egy helytelen irányban edzett futót, vagy távgyaloglót a futásban vagy gyaloglásban leginkább akadályozhat, az nem a légzés nehézsége, vagy a lábak fáradtsága, hanem a hasban, lágyékban, rekeszizomban és oldalban érzett azon szúró fájdalom, melyet általánosan oldalnyilalás néven ismerünk.

1904 január havában vastag téli ruhában és nehéz csizmában egy óra alatt 11¼ km. távolságot futottam be, igen dombos területen, s dacára annak, hogy már negyedév óta nem gyakoroltam magamat a futásban, oldalnyilalást mégsem éreztem és pedig azon egyszerű oknál fogva, mert naponkint csípőgyakorlatokat végeztem. Fiatalabb éveimben, amikor bár jóval könnyebb voltam, oldalnyilalás nélkül hasonló körülmények között két kilométert sem tudtam volna befutni, mert akkor „csípőgyakorlatokat" nem végeztem.

A gyakorlatok megválasztásánál odatörekedtem, hogy a fiatalabb emberek részére megfelelő előkészítő-iskolát alkossak. Rendszerem alkalmazása által minden sportférfiú jó kondicióban tudja tartani szerveit és izmait, s egyúttal fejleszti is azokat.

Figyelmeztetem végül a sportférfiakat arra, hogy tartózkodjanak az erők túlfeszítésétől, a kevés alvástól és pihenéstől. Ennek eredménye igen gyakran az lesz (mit másképp túltrainirozásnak nevezünk), hogy a testet az erősödés helyett különféle betegségek támadják meg, egyszóval ez a sport terén egy helytelen irányt teremt, mely még az esetben is káros, ha általa rekordot érünk el. Nem az a cél, hogy a testet túlfeszített munkával elcsigázzuk, hanem, hogy az észszerű gyakorlatozás által annak versenyképességét növeljük.

Ez az a pont, mely körül a legtöbb hibát és visszaélést követik el sportférfiaink. Sokat tanúlhatnánk e tekintetben az amerikaiaktól, a világ legelső sportférfiaitól, kik arra törekszenek, hogy *egész* testüket általánosságban és intenzive edzzék.

Asszonyok részére.

Ha annak az időnek, amit a nők fésülködésre, hajsütésre és másféle cicomázásra fordítanak, csak a felét fordítanák józan testápolásra, akkor sokkal kisebb volna a szerencsétlen házasságok száma és sokkal ritkábbak volnának a nyomorék és beteges gyermekek. A siralomvölgy paradicsommá változnék át! Minden asszonynak az a legfőbb vágya, hogy arca szép, alakja karcsú és harmónikus legyen, de csak igen kevesen ismerik azon eszközöket, melyek által ezen tulajdonoknak birtokába juthatnak, s azt még az öregebb kor-

ban is megtarthatják. A mindennapi fürdés, frottierozás és testgyakorlat, a friss levegő és a napfürdő azok az eszközök, melyek egy nő külsejét széppé és vonzóvá varázsolják.

A mostani nemzedék felnőtt asszonyain már nem igen lehet segíteni.

De ezeket az asszonyokat, leányaikra való tekintettel, érdekelni fogja az, hogy nemsokára, talán már húsz év múlva, a férfiak fölfogása a nők testi szépsége és egészsége tekintetében egészen meg fog változni. Nem fogják többé helyesnek tartani a fűzőviselést, mely által még a legszebb női alakot is csak eltorzítják, hanem ellenkezőleg, butaságnak, tudatlanságnak és tisztátlanságnak fogják tekinteni. Igen kellemetlen helyzetbe kerülhet az a fiatal asszonyka, akit férje kénytelen arra figyelmeztetni, hogy mily alacsony fokon áll tudása az egészség és szépség ápolása terén. Nem a külső ruhadísz, hanem az üde tisztaság a szépség első és egyedüli kritériuma. Az olyan nő, aki fűzőt szokott viselni, az rendesen rosszúl érzi magát fűző nélkül, mert testét nem melegíti, s nem tartja azt egyenes állásban.

Az így hiányzó meleget hamar visszanyerhetjük, ha fürdés és frottierozás által a bőr merevségét eltüntetjük. Az „orvosi" tanácsadókban olvashatjuk, hogy annak dereka körül, aki a fűzőt egyszer és mindenkorra leteszi, magától fejlődnek ki azok az izmok, melyek a testet alátámasztják. Ebben kételkedni nem lehet, de én hozzáteszem, hogy ezen izmok helyesen és eléggé csak akkor fejlődnek ki, ha rendszerem e célra szolgáló gyakorlatait végzik, minek folytán néhány hónap alatt valóságos *„izomfűző"* keletkezik. Az antik női szobrok gyönyörű alakjainak titka abban áll, hogy ezek mind ilyen izomfűzőt használtak, nem pedig olyat, mint a mai hölgyek.

Sokan azt a kifogást tehetik: „Nincs elegendő időnk a testedzésre!"

Ez azonban nem áll! Mert minél több dolga van valakinek, annál inkább be tudja osztani magának az időt és tud magának egy negyedórácskát szakítani egészségének ápolására. Csak egyszer-kétszer kell megpróbálni, s azután már mindenki maga kívánkozik a negyedórai gyakorlatozás után. Az a kifogás, hogy „nem érek rá", csak igen ritkán igazolható, ha a viszonyokat figyelembe vesszük.

Sok anya ugyanis azt állítja, hogy nincs annyi ideje, amennyi saját gyakorlatozásaira, gyermekeinek fürösztésére, a szabadban való sétáltatására és általában gondozására szükséges, holott arra mégis tudnak maguknak időt szakítani, hogy egyik regényt a másik után olvassák el, vagy a lépcsőházban, utcán órákig elterefereljenek, vagy éppen cukrászdában, kávéházban üljenek.

Kerékpározók részére.

A kerékpár kitünő eszköz arra, hogy a vasúttól függetlenül, a város poros, bűzös levegőjéből a szabadba juthassunk. Túristáknak is igen jó szolgálatot tehet, de minden más vonatkozásban hatása a testedzésre negativ. 1883 óta állandóan, úgy télen, mint nyáron, űztem a kerékpársportot; lasankint azonban tudatára ébredtem annak, hogy a kerékpározás nemcsak hogy magában véve egészségtelen, hanem még attól a kevés testmozgástól is megfosztja az embert, melyet a gyalogjárással végezne. Egyszer és mindenkorra abbahagytam a kerékpározást.

A racionális lábedzés klasszikus formát ad a lábaknak, míg a kerékpározás idővel csak elrutítja azokat: A gyors járás nemcsak a láb-, hanem a test többi izmait is edzi, míg a kerékpározás csak a lábikrák egyes izmait fejleszti, a test többi izmait pedig csak kifárasztja. Aki a kerékpározáson kívül más testmozgást nem végez, annak többi szervei hiányosan fognak fejlődni, s ezáltal mindenféle betegségek támadásának lesz kitéve. Sokkal fontosabb tehát a kerékpározóknak az általános testedzés, mint azoknak, kik gyalog szoktak járni, hogy azáltal a mell-, hát- és hasizmai is arányosan fejlődjenek, mit kizárólag csak rendszerem által érhetünk el.

Földmívesek részére.

Derék földmívelők! Ti a mezőgazdaság terén világhírű eredményeket értek el, állattenyésztéstek és vajtermeléstek* páratlan. Azt mondják rólatok, hogy bölcsek, józanok vagytok, s nem szívesen adtok ki pénzt haszontalan dolgokra.

Miért akarjátok hát azokat az orvosságokat erővel bevenni, melyeket az orvosok igen gyakran csak azért rendelnek, nehogy rájuk foghassátok, hogy nem értik mesterségüket? Hallgassátok csak meg, mit mond néhány híres orvos:

Dr. Mackenzie (Frigyes császár háziorvosa) azt mondja: „Ha egy csepp orvosság sem volna a világon, úgy a halandóság is kisebb volna.“ Dr. Titus (drezdai udvari orvos) azt állítja: „Az emberiség legnagyobb részét az orvosszerek pusztítják el. Majdnem minden gyógyszer méreg és mentől többet veszünk be belőle, annál kevesebbet segít ott, ahol segítenie kellene, s még a test többi részét is megmérgezi.“

Szomorú állapot, hogy nálatok, falun, oly nagy a betegségek száma, holott az egészséges életmód összes föltételei éppen nálatok

* Dániában igen magas szinvonalon áll a mezőgazdaság, pl. évenként 178 millió korona értékű vajat szállítanak külföldre. (Ford. megjegyzése.)

vannak meg. *Ennek az a főoka, hogy tinektek fogalmatok sincs a bőrápolásról.*

Már az is rettenetes, hogy ti lakásotokat féltitek a friss levegőtől, noha az az előnyötök is megvan, hogy sokkal könnyebben juthattok hozzá, mint a városiak. Mozgásban is van elég részetek, habár ez még mind kevés. A gyári munkásoknál és a nagy városok szegényeinél előforduló betegségek indokolva vannak, de nálatok nem. Elhanyagoljátok a bőr gondozását. Pedig lovaitok, szarvasmarháitok, sőt sertéseitek bőrének tisztaságára is gondot fordíttok, magatokkal szemben pedig ezt elmulasztjátok és ráadásul még fölösleges ruhába burkoljátok testeteket. Az eredmény aztán az, hogy a betegség könnyen utolér benneteket.

A tüdővész az a borzasztó rém, mely a legnagyobb pusztítást viszi véghez köztetek, s az a nagyszabású orvosi vita, mely e tárgyról minden irányban megindult, tisztán csak ennek a körülménynek a folyománya. *Dettweiler,* híres specialista-orvos azt mondta egy alkalommal: A „tüdőbetegségek épp oly mértékben bőrbetegségek is, mint tüdőbetegségek". Az ember a baktériumokkal szemben ellentállóképességét elveszti.

Dr. P. Niemeyer mondja: „A tüdőbetegség oka a friss levegőtől való félelemben rejlik. Aki ezt a félelmet legyőzi, ugyanannyit tesz ezen betegség elkerülése érdekében, mint aki a bacillusokat megöli."

Az ilyen betegségek főfészkét a szellőzetlen, túltömött falusi iskolák képezik. A piszkos gyermekek kigőzölgései teszik élvezhetetlenné az ilyen iskolatermek levegőjét, melyhez a nedves ruhák penészes szaga, a faggyúval megkent csizmák bűze, a kályha füstje és a járkálás által felvert por is járul. S ha egy józan gondolkodású tanító megkísérelné azt, hogy tanítás közben az ablakokat kinyissa, annak igen hamar a szülőkkel gyűlnék meg a baja.

A tornázás és testgyakorlatok a vidéken is eléggé el vannak terjedve; mivel azonban majdnem mindenütt hiányzik a friss levegő és a bőrápolás iránti érzék és tudás, a tornázás itt inkább káros, mint hasznos. Én már többször voltam ily gyakorlatoknak szemtanúja. A résztvevők tele tüdővel szívták magukba a porral, kigőzölgéssel és pipafüsttel telített levegőt. A tornázókról csak úgy csurgott a veríték; de egy sem fürdött meg utána, hanem izzadt alsóruhájuk fölé fölvették kabátjukat és a megszáradt izzadtság a testfelületet borító régibb izzadtságrétegeket gyarapította, amely pedig megmérgezi az egész szervezetet. És amint a tornázók közül a legügyesebbiket megszólítottam, s megjegyeztem, hogy bámulom a természettől nyert erejöket, melyet még fokozni tudnának, ha nem volnának betegek, mire az illető megjegyezte, hogy ő a tornázás után a legtöbb esetben tényleg rosszul érzi magát.

Utazók részére.

Gyakran hallottam, hogy a kereskedelmi utazók, kiket hivatásuk otthonuktól hosszabb ideig távol tart, arról panaszkodnak, hogy az alkalom hiánya miatt nem képesek testüket tornázás és testgyakorlatok által edzeni, s hogy csak nagy áldozatok és időveszteségek árán fürödhetnek meg kisebb városokban, ami pedig utazás után kívánatos volna. Én azt hiszem, hogy az én rendszerem meg fogja könnyiteni helyzetüket, melyhez tudvalevőleg semmiféle tornaeszköz nem szükséges.

Ha az utazó a vasúton megérkezve a szállodába megy, úgy ott azonnal levetkőzik és egy szőnyegre állva, testét egy nedves törülközővel ledörzsöli, (nem ütközik nagy akadályba az, hogy egy összehajtható gummikádat magával vigyen), majd megtörülközik, s arcát, kezeit és lábait a mosdótálban megmossa. Láthatjuk, hogy a fürdés előtti gyakorlatokat itt az utazás fáradalmai helyettesítik. Ha azonban több napig kénytelen egy városban időzni, akkor a rendszeres összes gyakorlatait el kell végeznie és pedig este vagy reggel.

Kövér és sovány emberek részére.

Hogyan lehetséges az, hogy egy és ugyanazon oknak két, egymással teljesen ellentétben álló okozata legyen? Pedig lehetséges. Bizonyára ismerik az indiánusról szóló mesét, aki igen csodálkozott azon, hogy az európai ember egy és ugyanazon szájból majd meleget, majd hideget tud fújni a szerint, amint a keze fázott, vagy a leves volt forró.

A testalkat tekintetében én az embereket a következő főcsoportokra osztom: 1. lágy soványak, 2. száraz soványak, 3. izmos kövérek, 4. orsó szikárak, 5. túlkövérek. Magától érthető, hogy számtalan az átmeneti forma, sőt gyakran előfordul az is, hogy egyes emberek alsó teste az első, felső teste pedig a második osztályba tartozik. Az első osztályba tartozó testalkatúak hosszúra nyúlt izmokkal bírnak, amelyek a nyugalom állapotában egészen puhák. A második osztályba tartozók izmai kifejlettek, néha túledzettek és a középső puha részükön rövidek. A harmadik osztályba tartozók izmait már zsírréteg borítja, míg a két utóbbiban teljesen hiányzik az izomzat. Felöltözött állapotban nehéz valakit valamely osztályba sorozni. Általános fölfogás szerint néha „erősnek“ tartunk olyan embert, kinek teste pedig igen gyenge; míg gyakran a látszólag igénytelen külsejű emberek athléta izmokkal bírnak. Egy és ugyanazon egyének különböző okoknál fogva egyik osztályból a másikba lépnek. Pl. ha az első osztályú nem óvatos, egészségére nem vigyáz, úgy az a második, majd a negyedik osztályba kerül.

A negyedik osztályú a jólét folytán az ötödik osztályba is átléphet, míg az ötödik osztályú, betegség vagy éhezés következtében negyedik osztályúvá lesz. Az antikszobrokon úgy a férfiak, mint a nők az első osztályba tartoznak, míg a jelenkor emberei közül a férfiak általában véve a második, a nők az ötödik osztályba sorozhatók. Célszerű edzés által (ha pl. rendelkezéseimet követi), a második, harmadik, negyedik és ötödik osztályúak az első osztályba léphetnek át (kivételes esetekben a második osztályba). A negyedik osztályhoz tartozók az edzés következtében testükön és végtagjaikon izmokat kapnak, miáltal kövérebbek és nehezebbek lesznek.

Ha kövér emberekről van szó, úgy elsősorban azt kell megállapítanunk, hogy melyik osztályba sorozhatók, mert pl. az ötödik osztálybelieknek fokozatosan és óvatosan kell a gyakorlatokat végrehajtani. Ezen osztályhoz tartozók részére számtalan *„soványító kúra"* van, melyek közül *Bantings-*, *Epstein-* és az *Oertl*-félék a legnevezetesebbek.

Ezek a kúrák rendesen hosszadalmasak és sokszor percnyi pontossággal meghatározott szabályokat írnak elő. Meghatározzák azt, hogy mit szabad és mit nem szabad enni, vagy inni. A legegyszerűbb módszer azonban az, hogy azokat az ételeket, melyeket azelőtt ettünk,* ezután *jóval csekélyebb* mennyiségben fogyasszuk, hogy az újabb zsírrétegek lerakódását megakadályozzuk.

Ezután arra kell törekedni, hogy a régi zsírrétegeket eltávolítsuk, mialatt az alattuk levő izmokat mozgás és dörzsölés által erősítjük, mert a test a soványodás processzusa alatt sokat veszít erejéből.

Általában véve a legtöbb és a legnehézkesebb zsírréteg a derék körül foglal helyet. Sétálás, hegymászás, kerékpározás, súlyzógyakorlatok úgyszólván semmi hatást nem gyakorolnak a hasizmokra; annak pedig nincs értelme, hogy a test aránytalanul soványodjék le. Oly általános hatású izomgyakorlatok által, milyeneket az én rendszerem tartalmaz, a test felesleges kövérsége arányosan és igen könnyen eltávolítható.

A harmadik osztályhoz tartozó egyének rendesen hosszú ideig tartó futás, izzasztó fürdők és megerőltető sportgyakorlatok által igyekeznek kövérségüket csökkenteni. Ezen eljárásnál azonban az a kellemetlen, hogy a derék körüli zsírréteg csak legutoljára távozik el, holott pedig ettől legelőbb szeretnénk megszabadulni.

Ajánlatos tehát az ilyeneknek, hogy fogyasztó kúrájukhoz kiegészítésül végezzék az én rendszerem csípő- és dörzsölő gyakorlatait.

* Ha a táplálkozás módját hirtelen változtatjuk meg, akkor akadályt gördítünk a gyomor emésztése elé, mely szintén a „megszokás" rabja.

Általános megjegyzések az én módszerem alkalmazására vonatkozólag.

A gyakorlatok leírásánál meg fogom magyarázni, miként kell eljárni pl. a kezdőknek és haladóknak, erősnek és gyengének, fiatalnak vagy öregnek. Ha ezen magyarázatokat kellőképpen figyelembe vesszük, úgy a gyakorlatokat nemre, korra és testi állapotra való tekintet nélkül mindenki elvégezheti. Akut betegségben szenvedő emberek, vagy azok, kiknek jelentősebb szervi bajuk van — szívbajosok, tüdőbetegek stb. — kivételt képeznek s az orvoshoz kell folyamodniok, ki megmagyarázza nekik, hogy melyik gyakorlatokat mellőzzék. Azonban, ha a test egyrésze vagy valamelyik szerve beteg, még akkor is törekednünk kell arra, hogy a test többi részeinek ellentállását növeljük. Magától érthető, hogy a nőknek bizonyos időközökben tartózkodniok kell a teljes fürdőktől, az izomgyakorlatoktól és a ledörzsölésben is a legenyhébb gyakorlatokkal kell megelégedniök.

A gyakorlat leírása.*

1. sz. gyakorlat.

Állóhelyzetben a testnek kinyújtása és a mell kifeszítése. Azután felsőtesthajlítás előbb balra, aztán jobbra.

Reggel: Ki az ágyból! Alsónadrágot és a szandálokat fölhúzni! Kezdők harisnyát és bő cipőt használhatnak.

Este vagy a nap folyamán történő átöltözködésnél: A ruhákat le! (az ing és alsónadrág kivételével). Az ing gallérja kigombolandó s vigyázni kell arra, hogy a csípő körül a test kényelmes mozgását az alsóruházat ne akadályozza. Mielőtt a gyakorlatokat megkezdenők, teljes erővel nyújtsuk ki testünket feszes tartásba, miközben karjainkat felnyújtva az erősen hajlított kézfejeket összekulcsoljuk. Ily helyzetben a könyök- és vállizületeket igen jól kinyújthatjuk. Az nem baj, ha csontjaink kissé ropognak bele. Ezen testnyujtóztatást még az ú. n. „feszes hajlásokkal" is pótolhatjuk.

Állj a falnak háttal oly módon, hogy sarkaid a faltól 40—50 cm.-nyire legyenek, nyújtsd ki karjaidat oldalra úgy, hogy kezedfeje

* Ajánlatos a gyakorlatok átvétele előtt „Az én módszerem" első felét még egyszer átolvasni. (A fordító megjegyzése.)

Első gyakorlat.

a

c

b

d

fölfelé nézzen, hajolj egész testeddel hátra annyira, hogy újjaid a falat érintsék, mialatt melledet teljes erővel *feszítsd ki.* (A térdeket előre tolni nem szabad.) Erősebben feszítheted ki melledet, ha lábújjhegyre állsz. A hajlékony vállú és derekú ember a helyett, hogy karjait oldalra nyújtaná ki, fölfelé nyújtsa. Erős emberek ezen gyakorlat helyett az ú. n. „hidat" csinálhatják az ágyban, amidőn is a fejet és nyakat hátrahajlítva, a lábakat a test alatt annyira előre kell húzni, amennyire lehet, hogy a test a fejen és a talpakon nyugodjék, míg a derekat fölfelé kell nyújtani.

Ezután a gyakorlat következik. Hogy az egyensúlyt megtarthasd, vesd meg a padlón erősen lábaidat, melyek fél méter távolságnyira szétterpesztendők; összekulcsolt kezeidet magasba nyújtva hajlítsd hátra felsőtestedet (ábra *a),* majd balfelé kanyarítva félkörívszerű mozgással hajlítsd azt előre (ábra *b* és *c),* vigyázva, hogy hajlás közben hátadat be ne görbítsd, vagy a „frontot" meg ne változtasd; most jobbfelé folytasd a körzést (ábra *d),* hogy így a kőrív másik felét is leírva, tested az eredeti helyzetbe jusson vissza (ábra *a).*

Megállás nélkül ötször egymásután végzendő ezen gyakorlat, lehetőleg nagy ívet írva le s a felkarokat mindig a füleknél kell tartani. Azután ugyanezt a gyakorlatot ötször egymásután, ellenkező irányú mozgással hajtjuk végre.

A felsőtest ily módon egy fordított kúpfelületet ír le, melynek csúcsa a csípők között,* míg az összekulcsolt kezek az alap sík kerületét írják le.

Aki szédülésre hajlik, annak nem szabad testével együtt a fejét is hátrahajtani, habár az volna a helyes, hogy a fej a test mozgását kövesse. Kezdők és gyenge izmúak helyesen teszik, ha kezüket a csípőre, később a nyakra teszik a karemelés helyett. Lélegzetet egyenletesen és az orron keresztül kell venni. A hajlás első félkörénél be, a másik félkörnél kilélegzünk.

Légzési gyakorlatok.

Előzetes testgyakorlás nélkül légzési gyakorlatokat végezni, — mit különösen német könyvek ajánlanak — természetellenes és egészségtelen, s igen gyakran szédülést okoz. Ha mozgásokat végezünk, egyúttal növekedik a szervezet levegő-szükséglete is. A légzési gyakorlatoknak tehát csak erősebb testmozgások után van értelmök, amely esetben az erősebb szívdobogást is csillapítja. Éppen ezért alkalmaztam rendszeremben a gyakorlatok között a szükségletnek megfelelően hosszabb, vagy rövidebb ideig tartó légzési gyakorlatokat. A lélegzetet az orron keresztül úgy vesszük, hogy lábújj-

* Az egyensúly fentartása céljából ezen kúp csúcsa is egy kis kört ír le.

hegyre állva fejünket kissé hátrahajlítjuk (ábra *b*), míg a kilégzésnél éppen ellenkezőleg lábújjhegyről leereszkedünk, s fejünket előrehajtjuk (ábra *a*). Belégzés alkalmával kezeinket a csípőre tesszük, úgy hogy a könyökök kétoldalt egy síkban feküdjenek; így a mellkas a legtöbb levegőt fogadja be, mit a spirométerrel (légzésmérő) kimutathatunk. Még több levegőt szívhatunk be, ha a vállakat kissé emeljük, mi ugyan egy cseppet sem aesthetikus, de annál praktikusabb. A vállak emelkedése és süllyedése már magában véve is igen jó izomfejlesztő gyakorlat. A 2. és 6-ik, valamint a frottiergyakorlatok után végzett belégzéseknél ajánlatos a karokat oldalt kissé hátrafelé kinyújtani (ábra *e*); a kilégzésnél aztán a karokat ismét leengedjük (ábra *d*). Gyenge emberek mellőzhetik a lábújjhegyre való állást, sőt meg is támaszkodhatnak, mint a 9. gyakorlatnál. Haladóknak ajánlatos minden 12 mp.-nyi szünet után két mély lélegzetet venni a következő módon: Az első belégzésnél álljon lábujjhegyre (ábra *b* és *e*); az első kilégzésnél pedig ereszkedjék le teljes guggoló állásba (ábra *c* és *f*); a második belégzésnél ismét álljon föl (ábra *b* és *e*) s végre a második kilégzésnél a lábújjhegyről álljon a talpára (ábra *a* és *d*). A gyakorlatok közben a rythmikus *légzésvételről nem szabad megfeledkeznünk.* A lábszárak kinyújtása és hajlítása mintegy ütemjelzője a be- és kilégzéseknek. Ajánlatos a térdhajlításoknál az ökölbeszorított kezeket erőteljesen lefelé lökni. Ez egyúttal jó újjgimnasztika, mely a 8. sz. gyakorlat kiegészítésére szolgál.

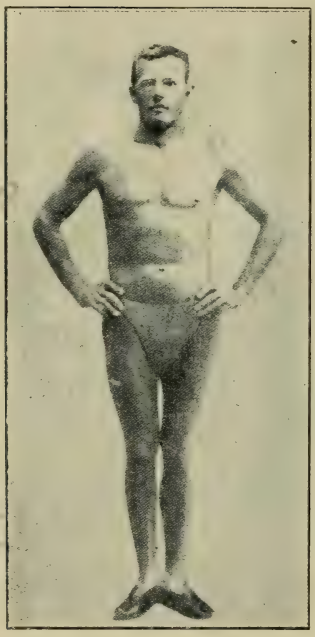
Belégzés alkalmával nem szabad a mellet erősen kifeszíteni, de igen kitünő gyakorlat az, ha a mellkast a magasba emeljük a mellizmok segítségével s bizonyos ideig ily helyzetben tartjuk. Igen jó tüdőgimnasztika az is, amit már az ókorban *Plátó*, majd később *Kaut* is ajánlott, hogy t. i. a teljes tüdővel beszívott friss levegőt soká tartsuk vissza. Mindkét gyakorlatot séták közben is kényelmesen elvégezhetjük.

2. sz. gyakorlat.

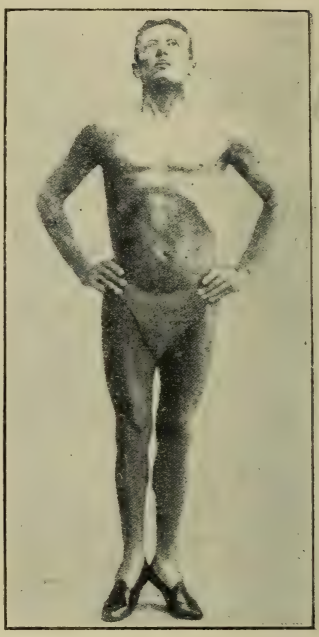
Rövid lábszárvetés, váltogatva hátra- és előrenyújtva, előbb az egyik, aztán a másik lábbal.

Egyik kezeddel az ágy peremébe támaszkodva állj féllábadra, míg a másik lábadat 16-szor egymásután vesd gyorsan előre és hátra; szabadon álló kezedet tedd a csípődre (ábra *a* és *b*).

A lábakat *nem szabad* nagy ívekben inga módjára lóbálni, hanem rövid ütemekben kell előre- vagy hátravetni; a mozgásoknál bizonyos erőt kell kifejtenünk, valahányszor az irányát változtatjuk. A legtöbb erőt a visszavetéseknél kell kifejteni, miért is a leghelyesebb a gyakorlatok alatt számolni. Ha azt vennők észre, hogy a nagy



a



b

c

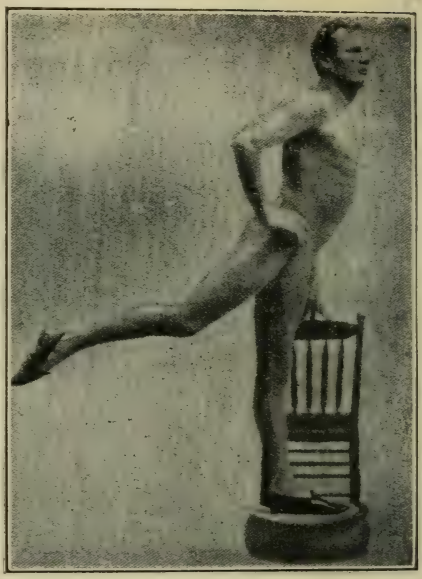
d

e

f

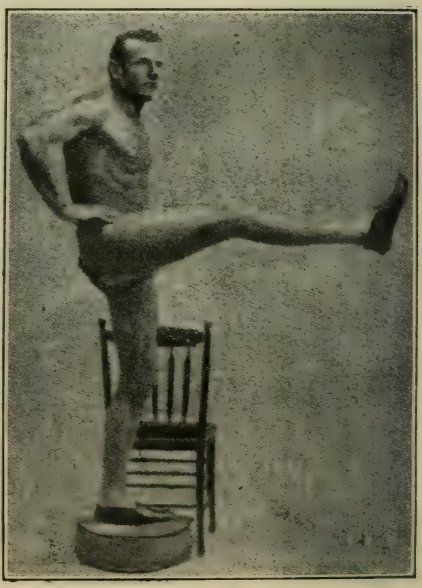
Második gyakorlat.

a



b

c



d

hátizom alsó része kissé megdagad, akkor a gyakorlatot helyesen oldottuk meg. Csak a három utolsó lábvetésnél szabad a lábakat nagyobb ívben mozgatni, hogy az izületeket és izmokat hajlékonyakká tegyük (ábra *c* és *d*). A térdet egész idő alatt nyújtva tartjuk; a felsőtestet és a fejet előrehajlítani nem szabad. Ha egy zsámoly birtokában vagyunk, akkor arra állva végezzük e gyakorlatot, hogy a lábfejet is kinyújthassuk.

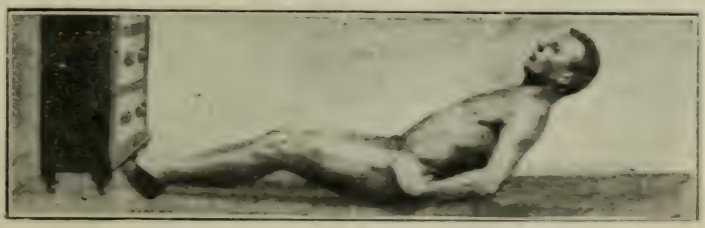
Minél többször csináltuk ezen gyakorlatot, annál *gyorsabban* fog az menni s lassan tapasztalni fogjuk, hogy *ez* igen nagy erőfeszítéssel járó gyakorlat.

3. sz. gyakorlat.

Hátfekvésből váltogatott derékemelés és fektetés.

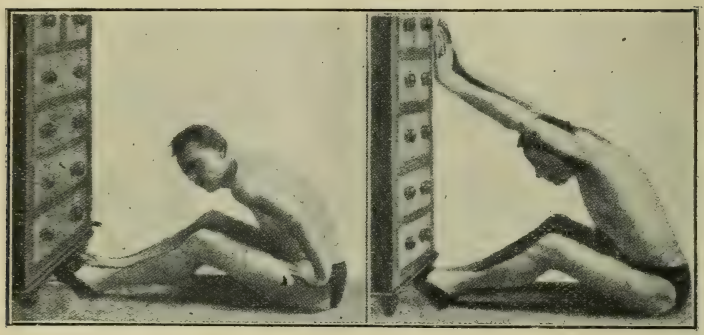
Fektess egy kis lábszőnyeget a ruhaszekrény elé; feküdj úgy végig a szőnyegen, hogy lábad fejét a szekrény alá dughasd, amint ez az *e* ábrán látható. (Ha lábadat nem tudod hol megvetni, úgy a gyakorlat sem fog teljesen sikerülni s az izmokat sem fogja oly nagy mértékben fejleszteni.) Most emelkedjél fel annyira, hogy tested teljes ülőhelyzetbe kerüljön (ábra *c*), majd ismét feküdj az előbbi fekvőhelyzetbe vissza (ábra *e*), úgy hogy fejedet az utolsó pillanatban hajtsd hátra, míg hátadat feszesen tartsd, hogy így a fekvőhelyzetben hátad és vállaid a padlót ne érintsék, csupán nyakad és esetleg újjaid. Ha gyengének érzed magadat, kezdetben megengedhető, hogy egész hátad érintse a padlót s hogy a lefekvés és felemelkedésnél kezeiddel segédkezz.

A hasizom így napról-napra erősebb lesz s nemsokára a kezeket a csípőre lehet tenni (ábra *a* és *b*), később, hogy a gyakorlat kivitelét megnehezítsük, de egyúttal hatásosabbá tegyük, helyezzük a karokat nyakunk köré, vagy nyújtsuk ki azokat a testhossz irányában fölfelé (ábra *e*). Ez esetben ne kövessük el azt a hibát, hogy a felemelkedésnél karunkat előrenyújtsuk, hanem tartsuk azokat folyton a fülünk irányában (ábra *d*). Ha kellő ügyességre tettünk szert, úgy a gyakorlatot zsámolyon vagy karfátlan széken is végrehajthatjuk (ábra *f*), ami által kényszerítve leszünk arra, hogy dere-



a

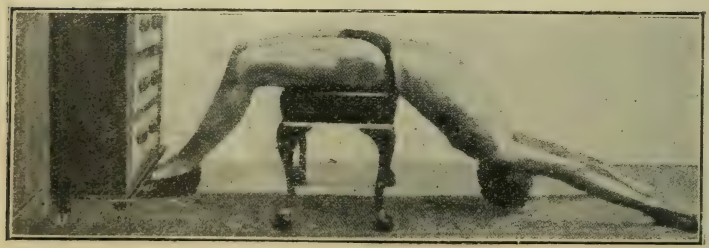
Harmadik gyakorlat.



b *c*

d

e



f

kunkat még jobban, egész a padlóig hátrahajlítsuk. A lábakat nem szükséges kinyújtani, mert a gyakorlat majdnem oly hatásos hajlított térdekkel is.

A lélegzetet a lefekvésnél kell beszívni, míg a felkelésnél kilélegzünk.

4. sz. gyakorlat.

A felsőtest teljes forgatása álló helyzetben balra és jobbra, a rákövetkező „derékhajlításokkal" jobbra és balra (tehát a forgásokkal ellenkező irányban), kétoldalra kinyújtott karokkal.

Szétterpesztett lábakkal, kinyújtott lábfejekkel állj meg a padlón. (Két lábad közötti távolság 58—75 cm. között váltakozzék, kis embereknél valamivel kisebb.) Nyújtsd ki két oldalra karodat, kezeidet szorítsd ökölbe (ábra *a*), forgasd felsőtestedet $^1/_4$ fordulattal (90°) balra, anélkül, hogy lábaidat helyükről elmozdítanád, s hogy a karok helyzete a mellhez viszonyítva megváltoznék (ábra *b*).

Ez lesz ezen gyakorlatnak az *alapállása*, melynek három „tempója" van. Ezen elfordult helyzetben hajtsd felsőtestedet a jobb oldalra addig, míg ökölbe szorított kezed a lábaid között a padlót nem éri (ábra *c*). Csak kevesen képesek ezen gyakorlatot anélkül végrehajtani, hogy térdeit be ne hajlítsák, amikor is a kéz valamivel beljebb a jobb lábnál éri a padlót.

Ezután állj föl ismét, a homlokvonal megváltoztatása nélkül az „alapállásba" (ábra *b*), (2. tempó).

Forgasd aztán felsőtestedet fél fordulattal (180°) jobbra anélkül, hogy lábadat elmozdítanád, úgy hogy most az arcod legyen ott, ahol előbb a nyakad állott (ábra *d*). Ez teljes tükörképe az alapállásnak. (3-ik tempó.)

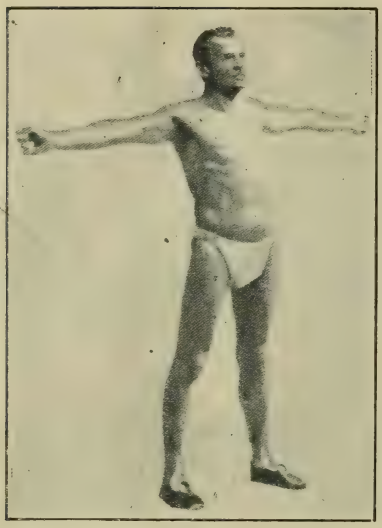
Ismételd meg e gyakorlatot a másik oldalra; felsőtestedet hajlítsd balra, hogy a balkezed a ballábad irányában érje a padlót (most a ballábat szabad kissé behajtani); aztán az alapállásba helyezkedj vissza, amelyből ezt a három részből álló gyakorlatot most harmadszor épp úgy hajtsd végre, mint először.

Az idő a táblázat szerint 18 teljes mozgásra van szánva; ha a gyakorlatot már jól elsajátítottad, úgy a 2. és 3-ik tempót (tehát a főállást és derékforgatást) egy erősebb lendülettel végezheted. Az orron keresztül az egyenletes légzést úgy vedd, hogy a második és harmadik tempónál be-, az elsőnél pedig kilélegzel.

Ez a gyakorlat a 7-ik gyakorlattal együtt a máj működését mozdítja elő. Sőt vesebetegségeknek elejét veendő, szintén ajánlatos.

Gyenge emberek és kezdők az első időkben mellőzhetik az oldalra való hajlásokat, elég, ha az egyik oldalról a másikra válogatva 10-szer forgatják felsőtestüket. Ha a karok és vállak elfáradnak, úgy minden forgatás után leereszthetők a karok.

Negyedik gyakorlat.



a

c

b

d

5. sz. gyakorlat.

Váltogatott irányú kis kartorgatás előbb előre, aztán hátra, támadó állással előbb a bal, aztán a jobb lábbal.

75—90 cm.-nyire vesd előre a ballábadat a jobb elé támadó állásba, ballábadat kissé behajlíthatod; terjeszd szét kétoldalra karjaidat, felfelé néző tenyerekkel. Most ejtsd 15—16 cm.-rel lejjebb karodat (ábra *a*), s végezz velök egy kis kört — előre, föl, hátra, le — s így tovább. A körvonal átmérője sohase legyen nagyobb 32 cm.-nél. Csak az utolsó 3 kört csináljuk nagyobb körben a vállizületek edzésére (ábra *b* és *c*).

A kar egy fekvő kúpsíkot ír le, melynek csúcsa a vállizületben fekszik, míg az alapsík kerületét az ujjak hegye írja le.

a *b* *c*

d *e* *f*

16 karforgatás után a jobblábbal csinálj támadó állást, s a karforgatást most már lefelé néző tenyerekkel végezd szintén 16-szor, de ellenkező irányban, mint az előbb, vagyis előre (ábra *e*), le (ábra *d*), hátra, föl stb.

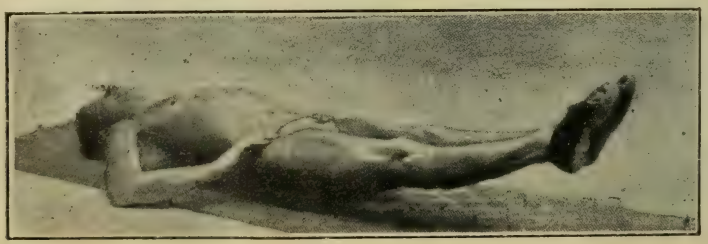
Minél jobban erősödnek izmaink, annál erőteljesebben végezzük ezeket a gyakorlatokat, a köröket azonban nagyobbítani nem szabad, kivéve a három utolsó kört. E gyakorlat a hátizmokat edzi, s hatása még nagyobb lesz, ha felsőtestedet a hátsó, nyújtott lábaddal egy irányban előre hajlítod. A gyakorlat alatt a karokat jól *hátra* kell feszíteni, s haladóknak ajánlatos ezen karforgatásokat úgy végezni, hogy a comb elülső része egy párnán vagy zsámolyon nyugodjék, míg lábát a divánhoz vagy ágyhoz támassza. A felsőtest azáltal emelkedik, hogy a hát befelé hajlíttatik.

Az ilyen karforgatások sokkal hatásosabbak, mint a közönséges nagy karforgatások, ahol ugyanis a kar súlya adja meg a forgató erőnek egy részét, s így az izmok munkáját csökkenti.

6. sz. gyakorlat.

Lábforgatás, hanyattfekvésben, előbb fölfelé, aztán lefelé; a lábak a találkozásnál összeszorítandók.

Feküdj hanyatt egy szőnyegre vagy „chaiselongue"-ra. Tedd kezeidet a csípőre, vagy nyújtsd ki karjaidat két oldalra, hogy azok a padlót érintsék. Emeld 30—35 cm. magasra lábaidat (ábra *a*) s forgasd azokat kinyújtott lábfejekkel ívalakban körül, föl, oldalt, össze, a bal lábat bal felé (ábra *b*), a jobb lábat jobb felé (ábra *c*). Ha egy körforgás után a lábak összetalálkoznak, szorítsd azokat erősen egymáshoz (ábra *a*). Ezen gyakorlat 8-szor ismétlendő, 6-szor 60 cm. átmérőjű körvonalban. (Kisebb emberek kisebb körívet írjanak le lábukkal.) A lábak egy fekvő kúpot írnak le, melynek csúcsa a csípőizületben van, míg az alapsík kerületét a lábújjak írják le. A két utolsó gyakorlat oly nagy ívben végzendő, amily nagyban csak lehetséges. A lábaknak kereszteződniök kell egymást és nem szabad találkozniok. (Ábra *d* és *e*.)



a

Hatodik gyakorlat.

b

c

d *e*

Kevésbé erös emberek kezdetben csak egyik lábukkal,* majd a másikkal csinálják a körforgást, a lábak azonban állandóan fölemelve tartandók.

* Ezáltal a hasizmok nem erőltetnek meg, de más különböző gyakorlatok által fokozatosan erősíttetnek.

Megkönnyíti e gyakorlatokat (de hatásukat is csökkenti), ha kezeinkkel a lábakat a térdeknél alátámasztjuk, vagy ha úgy fekszünk egy szekrény elé, hogy hátranyújtott kezeinkkel a szekrénybe kapaszkodjunk. E gyakorlat a hasizmokat fejleszti, s az emésztő szervek működését mozdítja elő. Mennél jobban megedzettük testünket, annál lassúbb tempókban végezzük e gyakorlatokat.

A kilégzés a lábak összeszorításánál, a belégzés a gyakorlat többi részének végzése alkalmával történjék.

7. sz. gyakorlat.

A felsőtestnek előrehajlítása válogatott bal, majd jobb irányban való testforgatással, majd egész testforgatással az ellenkező irányban, a vállak hosszában kiterjesztett karokkal.

Foglald el a 4-ik gyakorlat alapállását (ábra *a*). Hátad görbítése nélkül hajlítsd felsőtestedet balra, a bal lábon kívül, hátraszegett fejjel (bal térdedet kissé behajlíthatod). Ez ezen gyakorlat alapállása (ábra *b*). Forgasd testedet 180°-nyira jobbra úgy, hogy most a balkéz oda kerüljön, ahol előbb a jobb volt. A felsőtest helyzete a bal lábhoz viszonyítva nem változik, csupán a „front" lesz más, s az arc fölfelé néz (ábra *c*).

Majd a homlokvonalat megtartva, a felsőtestet a jobb lábon kívül hajlítjuk addig, míg az alapállás tükörképét kapjuk (ábra *d*). Most a felsőtestet 180°-nyira balra forgatjuk (ábra *e* és *f*), s aztán a testet bal felé fordított arcvonallal a bal lábon kívül hajlítjuk, s így váltogatva egyik oldalról a másikra, ismételjük a gyakorlatot.

Ez a gyakorlat 2 tempóra oszlik. Az egyik „teljes" forgás, míg

a *b* *c*

Hetedik gyakorlat.

d *e* *f*

a másik „előrehajlás" az ellenkező oldalra. A táblázaton feltüntetett idő 10 forgatásra van szánva; 5 forgás a bal és 5 a jobb lábon kívül.

A lábakat elmozdítani nem szabad. Karokat úgy mint a 4-ik gyakorlatnál a vállvonal irányában nyújtjuk ki, kezeinket erősen ökölbe szorítjuk. Belégzés a forgás alatt, kilégzés az előrehajlásnál történjék. Ez a gyakorlat a gerincoszlopot és gerincvelőt edzi.

Gyenge emberek vagy kezdők a gyakorlatozás első idejében a felsőtest előrehajlását a magasba való nyújtózkodással végezhetik az egész forgás nélkül. Az egész forgással tehát addig várhatunk, míg a felsőtest függőleges állásba nem jön. Ha gyakorlat közben a vállakban és karokban fáradságot érzünk, forgás alatt a karokat leereszthetjük.

8. sz. gyakorlat.

Váltogatott karhajlítás és nyújtás támaszfekvési helyzetben. Utána hátpróba.

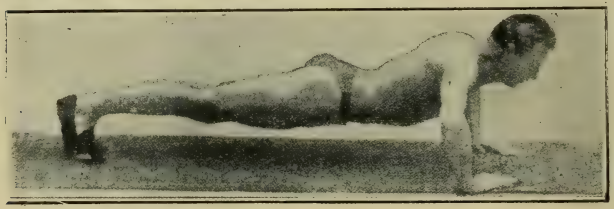
Feküdj hasra a szőnyegen úgy, hogy csak a kezeken és a lábujjakon támaszkodj (ábra *c*). Kezeid közvetlen a váll alatt feküdjenek, előre nyújtott ujjakkal; testedet feszesen kiegyenesítve tartsd. Hajlítsd karjaidat össze (ábra *d*) addig, míg félarcod a szőnyeget nem éri (ábra *e*). Azután nyújtsd ki ismét karodat (ábra *c*), majd megint hajtsd össze, mit tizenkétszer ismételj meg. A karok összehajlításánál a belégzés, kinyújtásánál a kilégzés történik. Gyenge

a

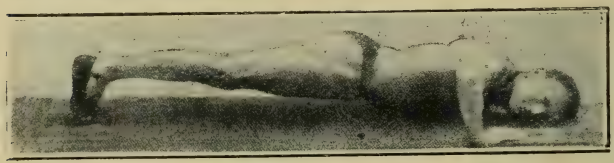
b

c

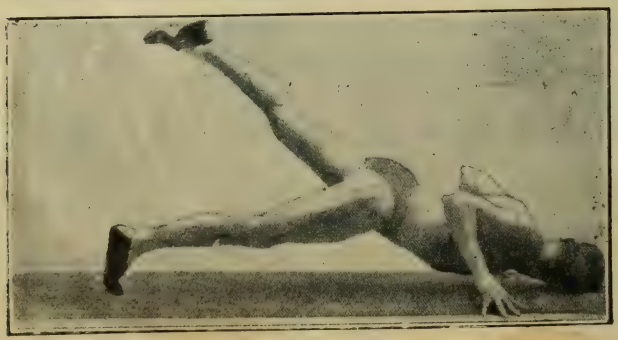
d



e



f



emberek a térdüket a földre támaszthatják s karjaikat így nyújtják ki, hogy egy szék támlájára támaszkodnak. (Ábra *a* és *b*.) Ha megerősödnek, a kézujjakon kell támaszkodniok. (Ábra *f*.)

A gyakorlat nehézségét fokozhatjuk, ha akkor, amikor a karokat összehajlítjuk, egyidejűleg az egyik lábat kinyújtott lábfejekkel a magasba emeljük és pedig váltogatva. Annál nehezebb a gyakorlat, minél *lassúbb* tempóban végezzük azt.

Amint az első hét gyakorlatot a test kinyújtásával és a mellkas kidomborításával álló helyzetben végeztük, éppen úgy lehet a 8-ik gyakorlatnál a testnyújtást vagy hátpróbát fekvő helyzetben végezni a következő módon: Sülyeszd testedet le addig, míg tested a padlót éri, a karokat nyújtsd előre (fölfelé) s a lábakat kinyújtott lábfejekkel hátrafelé. Hajlítsd egyenesre kinyújtott lábaidat és felsőtestedet fölfelé, miáltal tested egy bölcsőalakot képez, maradj néhány pillanatig ily helyzetben.

Vízfürdő.

A 8-ik gyakorlat után előírt szünetet arra használjuk fel, hogy a fürdéshez az előkészületeket megtegyük. Legpraktikusabb, ha egy kannát s egy mosdótálat szerzünk be és egy közönséges vedret. Ha félünk a hideg víztől, meleg vizet is használhatunk. Legjobb, ha azt a vizet, amelyet használni akarunk, már előtte való este bekészítsük. Előnyösebb azonban hideg vizet használni, mert ez rendkívül jól hat az idegekre. Hogy a hatás még nagyobb legyen, ajánlatos a vízbe egy maroknyi konyhasót tenni.

A fürdésnek többféle módja van. Sokan egy nagy szivacsot használnak, melyet vízzel telítve, fejük felett kicsavarják. Én a legpraktikusabb eljárást írom le.

Állj a fürdőkádba és locsold le magadat a kannával. Aztán ülj le a kádba (ábra *b*) s azt a vizet is öntsd még magadra, ami a vederben maradt. Kis gyakorlattal a vizet oly ügyesen lehet a testre

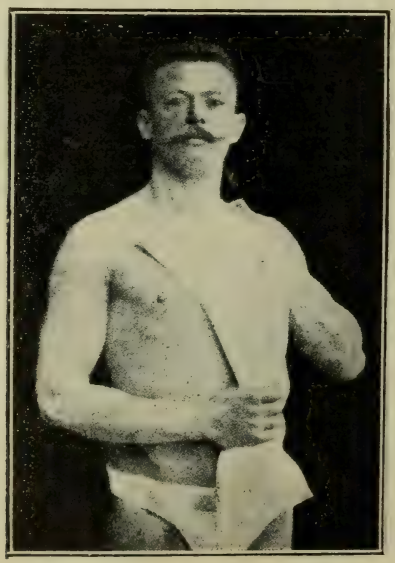
a *b*

önteni, hogy semmi se menjen a padlóra. Ha arra törekedsz, hogy a padlót egyáltalán be ne vizezd, mindjárt kezdetben ülj a fürdőkádba. Különben is, ha az öntözést állva végezzük, akkor sem öntünk ki több vizet, mint amennyit söpörgetés alkalmával a szobában amúgy is szét kell locsolni. Aztán háttal belefekszünk a kádba, miáltal a víz felszíne emelkedik s így a test többi része is a vízbe ér. A test első felszíne, melyet a víz nem érint, a kezekkel locsolandó le. (Ábra *a.*) Aztán a kádban ismét felülünk, lehetőleg jól hátra, miközben a mellünket locsolgatjuk. (Ábra *b.*) Ugyanekkor mossuk meg a combokat, majd felállva a lábszárakat és a lábakat mossuk.

Ha szombaton meleg vizet és szappant használunk, úgy a fürdés után hideg vízzel öntsük le magunkat. Fürdés után a vizet a vederbe öntjük, mit bárki maga is megtehet.

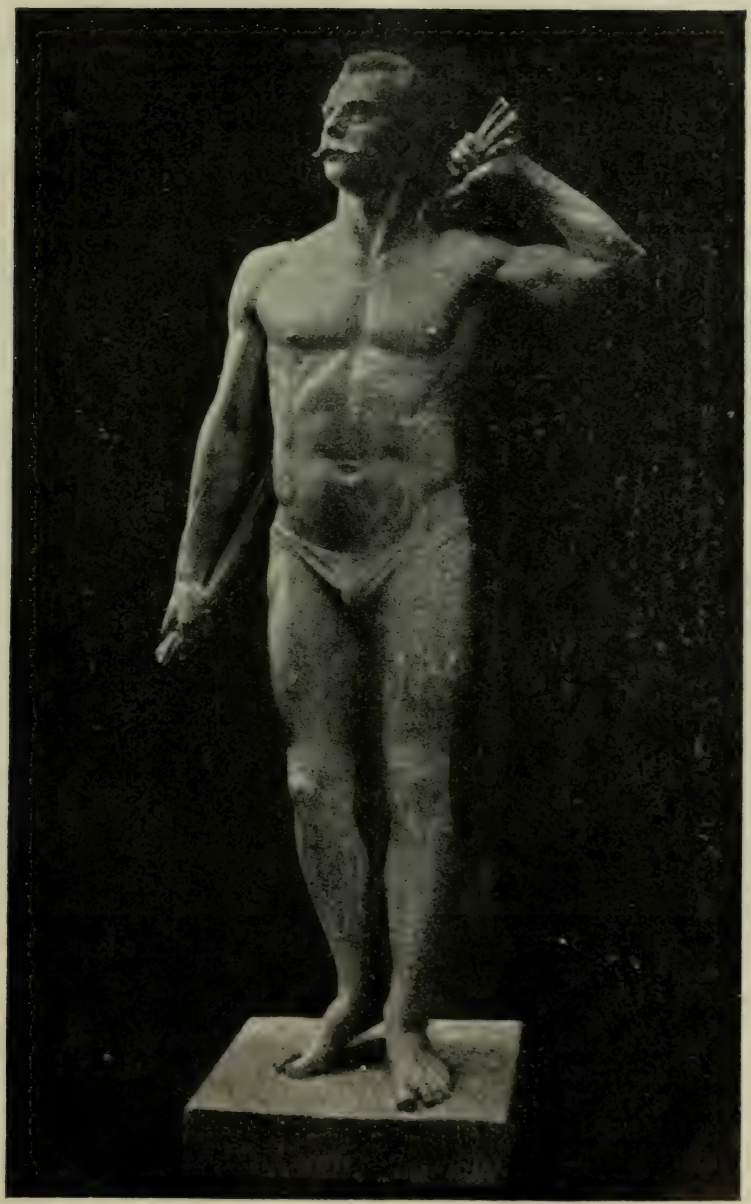
Törülközés.

Még a kádban állva símítsuk le testünket, hogy így a víznek legnagyobb része a testről eltávolíttassék, oly módon, ahogyan az a 11. gyakorlatnál le van írva. Egy szőnyegre állva lábainkról is lerázzuk a vizet * s csak azután következik a tulajdonképpeni törülközés.



a

* Ha e kis szőnyeget minden gyakorlathoz használod, úgy azt meg kell fordítani, hogy csak az egyik oldalon nedvesedjék be.



b Bögebjergs szobra Müllerről

A test első felszínét, a nyaktól az alsótestig, föl- és lefelé többször ledörzsöljük a törülközővel; éppen így az oldalakat is, a hónaljtól a csipőig. Legjobb, ha a törülközőt kétrét hajtva, kezedet vele betakarva, úgymint az ábra *a* mutatja, törülöd le felsőtestedet.

Ezután a vállakra és az egész hátra kerül a sor. Hajtsd a törülközőt az egyik vállon át s két végét fogd meg a kezeddel (ábra *b*) s huzogasd azt a háton keresztül, úgy, hogy a hát egész felületét

d

c Ib $4^3/_4$ esztendős korában

törülje. Most a törülköző felső végét fejeden húzod át, majd pedig a másik vállra teszed és éppen úgy jársz el, mint az előbb. Majd a törülközőt a vállon lecsúsztatva, úgy tartod, mint azt az ábra *c* mutatja s így majd az egyik, majd a másik végét húzogatva, az egész hát felszínét letörülöd.

Aztán a 10-ik gyakorlatban előírt módon letörüljük a kezeket és karokat a törülközővel. Ha a karok hamar fáznak, úgy azokat előbb kell letörülni, mint a test többi részét. Erre következik a láb-

szárak, majd legutoljára a lábaknak a letörlése. A lábak törlésénél szokjuk meg az egylábon való állást, ami igen kitünő *egyensúlygyakorlat.* A talpakat legjobban úgy törülhetjük le, ha kezeinkkel a törülköző egy-egy végét megfogva, azt a talpak alatt ide-oda húzogatjuk; amikor a lábujjakat törüljük, a hátsarkot a térdre támasztjuk. (Ábra *d.*)

Ha csak egy negyedórát szánunk a testgyakorlatra, természetes, hogy egy pillanatra sem ülhetünk le pihenni.

Azok kedvéért írtam le a törülközésnek ezen módját, akik talán sohasem voltak abban a helyzetben, hogy egész testüket letörülhessék, mert sohasem fürödtek.

Dörzsölési gyakorlatok.

A dörzsölési gyakorlatokat állva végezzük, hogy testünk piszkos vagy poros ne legyen. Miután e gyakorlatok, eltekintve attól, hogy a test egész bőrfelszínét átdolgozzák, egy csomó kar-, mell- és hátizomgyakorlatot, négy lábszár-izomgyakorlatot, két testhajlítást előre és hátra, két oldalhajlítást és két derékforgatást, továbbá nyolc légzési gyakorlatot tartalmaznak, magukban véve *egy teljes egészet képeznek,* amelyeket külön is alkalmazhatunk, pl. este, ha lefekszünk. Csak 5—6 percnyi gyakorlatozásról van itt szó. Eleinte ajánlatos, ha a mellbimbókat vazelinnel kenjük be. *Hölgyeknek ajánlatos az elülső testfelszínen a dörzsölést alulról fölfelé, nem pedig felülről lefelé végezni, mi a 11. és 18-ik számu gyakorlatra is vonatkozik.* A végtagokat általában mindig a test felé kell dörzsölni és itt nagyobb erőt kell kifejteni.

9. sz. gyakorlat.

A lábak, a hát felső részének, a nyakszirtnek, a nyaknak és a fejbőrnek a dörzsölése.

Balkezeddel az ágy szélét megfogva dörzsölöd az egyik lábad belső felszínét huszonötször a másik lábaddal. (Ábra *a, b, c,* és *d.*) *Egyúttal* balkezeddel dörzsöld nyakszirtedet addig, ameddig a hátad közepe *felé* elérsz (ábra *a*), a nyakad körül (ábra *b* és *c*) és a torkod tájékán (ábra *d*). Ezután ugyanezt a dörzsölést a másik lábaddal és kezeddel végezd. Oly emberek, kik vértolulásban szenvednek, vagy lábuk állandóan hideg, ezen gyakorlatot a 18-ik gyakorlat után *ismételjék meg* és a két gyakorlat között 12 mp.-nyi szünetet tartsanak.

Kilencedik gyakorlat.

a

c

b

d

10. sz. gyakorlat.

A karok, vállak, továbbá a lapockától a hónaljig és a hónaljtól a mellkasig terjedő részek dörzsölése.

Ez legjobban a következő módon végezhető: Nyújtsd ki egyik karodat előre, a tenyérrel lefelé; dörzsöld másik tenyereddel annak felszínét (ábra *a)* az ujjaktól egész a vállig (ábra *b)*, előbb fölül, aztán alul, egész a hónaljig (ábra *c*), majd a melledet (ábra *d*). Hajlítsd össze karjaidat, úgy, amint azt az ábra *e* mutatja, hogy bal kezed a jobb vállon, jobb kezed a bal hónalj *alatt* feküdjön s a

a

b

c

d

e

f

kezeket egész a lapockáig hátranyujtva azt dörzsöld (ábra *f*). Ezután a karok ismét kinyújtandók, s a frottier-gyakorlat — az ellenkező oldalra — megismétlendő.

Tapasztalni fogod, hogy a gyakorlat 5 tempóra oszlik, mit kis gyakorlás után rythmikusan végezhetsz, különösen ha számolsz hozzá: 1, 2, 3, 4, 5. Az egész gyakorlat elvégzésére elegendő 25 mp.

Ha elég erősek vagyunk hozzá, a gyakorlatot összeköthetjük mély térdhajlításokkal, teljes talpon állva, a lábakat egymástól 30—50 cm. távolságra szétterpesztve. Ezáltal a lábszárizmokat és izületeket ily irányban is edzzük, s egyúttal légzési gyakorlatokat is végezhetünk. Midőn a guggolást megkezdjük, a kar felső felületét dörzsöljük (ábra *b*) s ha teljesen leereszkedtünk, megkezdjük az alsó karfelület dörzsölését. A külső karfelület több ideig tartó és erősebb dörzsölést igényel, mint a belső. E gyakorlatok oly jótékony és kellemes hatást gyakorolnak a testre, hogy azoknak megismétlését maga a tornászó fogja kívánni.

11. sz. gyakorlat.

Váltogatott felső testhajlitás előre és hátra (az alsótest kifeszítésével, illetve behúzásával); a mell, has, ágyék, far, comb (elülső és hátsó felszínének) ezen sorrendben való dörzsölése.

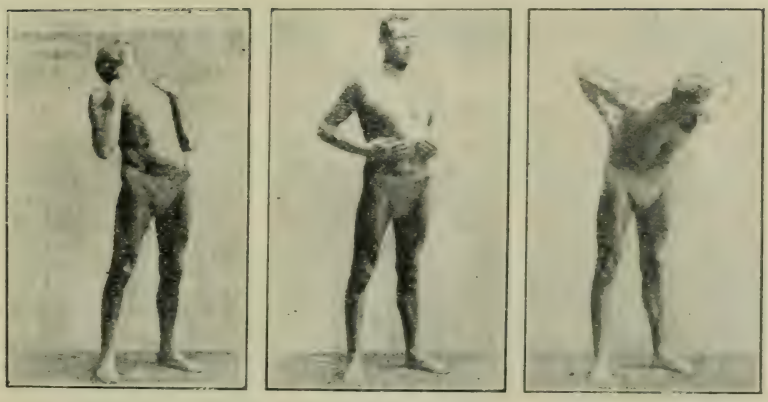
Az alapállás olyan, mint az első gyakorlaté. Felső testedet hátrahajlítva, alsótestedet kifeszítve, két tenyereddel dörzsöld melledet a kulcscsonttól lefelé (ábra *a*), aztán a hasat (ábra *b*), az alsótestet; azután előrehajolva felsőtesteddel, alsótestedet annyira húzd be, amennyire lehet, két kezeddel hátranyúlva oly magasan, amint csak bírod, fogd meg derekadat (ábra *c*) s dörzsöld végig testedet egész a talpadig (ábra *d*), a térd behajlítása nélkül; majd ismét fölfelé a lábszárakat (ábra *e*), combot és csípőket kell dörzsölnöd s végül egészen kiegyenesedve, a comb elülső részét (ábra *f*). Nőknél ajánlatos a kiegyenesedés közben a kezeket a test felületén csúsztatni a lábfejektől egész a kulcscsontig, majd ismét hátrafeszíted felsőtestedet, amint ez az ábra *a*-n látható.

Az egyes mozgások egyenletesen kövessék egymást, a felsőtest kiegyenlítése kivételével, melyet erőteljes lökéssel hajtunk végre. A gyakorlat ideje 16 teljes mozgás végzésére van előirányozva. Minden második mozgásnál vagy a 8 utolsó mozgásnál a belső oldalon fölfelé kell dörzsölni.

Aki még nem nagyon rugékony, az az előrehajlásnál térdeit kissé behajlíthatja. Minden teljes mozgásra egy mély belégzés és egy kilégzés esik.

A belégzés akkor történik, ha az alsótest dörzsöltetik, míg a gyakorlat többi részei alatt kilégzünk.

Tizenegyedik gyakorlat.



a *b* *c*

d *e* *f*

Ezt a gyakorlatot kell a 18. sz. gyakorlat helyett végezni annak, akinek csipőizmai még nem eléggé fejlettek.

Erről a gyakorlatról mondja *Warman Edv. B.* tanár, aki „saját orvosságának" nevezi azt, hogy minden nap, még a hálókocsikban és a gőzhajón is el szokta végezni.

Én ezen gyakorlatok hatását azzal igyekeztem fokozni, hogy dörzsöléssel kötöttem azt össze s hogy a kifeszítést és a behúzást az alsótestekre is kiterjesztettem.

12. sz. gyakorlat.

Váltogatott testhajlítás oldalra, ennek megfelelően az egyik láb nyújtása s a másiknak hajlítása, egyidejüleg a comb külső részének, a derék alsó részének az alsótest és rekeszizom irányában való dörzsölésre.

Az alapállás olyan, mint a 4. gyakorlatnál. Hajlítsd meg a jobb térdedet, a ballábadat tartsd kinyújtott állapotban, felsőtestedet pedig annyira hajlítsd befelé, amennyire lehetséges. Tedd mindkét

a

b

c

d

e

f

tenyeredet a bal lábszár külső felszínére s dörzsöld azt erősen lefelé annyira, amennyire éred, anélkül azonban, hogy testeddel meghajolnál (ábra *a*); majd jobb lábszáradat is kiegyenesítve, combodat, csípődet s tested elülső részét kezd dörzsölni a rekeszizom irányában. (Ábra *b* és *c*.)

Ugyanezt a gyakorlatot a másik oldalon ismételjük úgy, hogy a jobb- és baloldalra 10—10 hajtást végezzünk. (Ábra *d*, *e* és *f*.)

A belégzés akkor történik, mikor a felsőtest kiegyenesedik, míg a gyakorlat többi részének végzése alkalmával a kilégzés történik.

Hiba, ha ferdén előredőlve hajtjuk testünket oldalra. A térd- és felsőtesthajlítás mindig ellenkező irányban történik. Erős dörzsölésnél a mell- és hátizmok nagy mértékben fejlesztetnek. E gyakorlat, kapcsolatban a 4. és 16. sz. gyakorlatokkal, különösen a vese működését mozdítja elő.

13. sz. gyakorlat.

A derék váltogatott irányú félforgatása, balra és jobbra, karkörzéssel és nyomási gyakorlattal lefelé egyik kézzel, míg a másik kéz feje a hátat és a lágyékot dörzsöli.

Állj az ágyhoz vagy egy karosszékhez oly közel, hogy azt kényelmesen megérinthesd, anélkül tehát, hogy előre kelljen hajolnod. Tedd magad az első gyakorlatbeli alapállásba; nyújtsd ki jobb karodat előre, s forgasd azt lassan nagy ívben alulról, hátra, föl, előre és le (ábra *a*), mialatt felsőtestedet egy hatodkörrel (60°) balra forga-

a *b* *c*

Tizenharmadik gyakorlat.

d

e

f

tod; közben tenyereddel a fent nevezett tárgyra nyomást gyakorolsz lefelé. (Ábra *b.*) E nyomás annyi ideig tart, mint amennyi időre van szükséged arra, hogy balkezed fejével, háromszor ide-oda mozgatva, megdörzsöld hátadat oly területen, amint lehetséges. (Ábra *c.*)

Ugyanezt a gyakorlatot kell a másik oldalra is megismételni, úgy, hogy azt jobb- és baloldalra 8—8-szor hajtsuk végre. (Ábra *d, e* és *f.*)

A nyomást úgy kell gyakorolni, hogy a hónalji és mellizmok megfeszüljenek. Ez a gyakorlat fejleszti leghathatósabban azon derék- és karizmokat, melyeket az úszás közben használunk. Sőt a légzés is oly tempóban történik, mint az úszásnál. Kilégzünk, mikor kezeinkkel a nyomást gyakoroljuk, míg a többi idő alatt a belégzést végezzük.

14. sz. gyakorlat.

A láb váltogatott emelése, ugyanolyan irányban való test- és comb-dörzsöléssel.

Sarkadat összetéve, mindkét karodat úgy tartod, amint azt az ábra *a* mutatja.

Lábadat kinyujtott lábfejjel és térddel olyan magasra emeled oldalt, amint csak tudod és ugyanekkor kezeddel a combod külső felületét végigdörzsölöd és ezzel ellenállást gyakorolsz lábadnak föl-

felé való mozgására, ami által különösen a csípő-izmok jönnek erőteljes működésbe. (Ábra *b.)* Ha a lábad nyomban ezután leereszted, kezeddel fölfelé dörzsölsz, de most a comb belső felületét dörzsölöd végig (ábra *c)* és a kar befelé van fordítva, mialatt a másik lábad és másik karod jön működésbe. (Ábra *e* és *f.)* A lábnak húsz ilyen mozdulatára van idő és mindkét láb tízszer végzi ezt a mozdulatot. Az egyik láb fölemelésekor mélyen belélegzünk, a másik láb fölemelésekor pedig a kilélegzést végezzük el és így folytatjuk fölváltva ezt a gyakorlatot, amely éppen úgy erősíti a test legtöbb izmát, mint a karokat és lábakat, ugyanakkor pedig egyúttal „egyensúlyozási gyakorlat" is.

Tizennegyedik gyakorlat.

a

b

c

d

e

f

15. sz. gyakorlat.

Váltogatott magas térdemelés, az alsó lábszárak külső és belső felének, továbbá a derék elülső és hátsó felszínének dörzsölése.

Összetett sarkokkal állj meg egyenesen (ábra *a)* s emeld föl egyik térdedet a mell irányában addig, ameddig tudod, anélkül, hogy felsőtestedet előre hajlítanád és pedig úgy, hogy alsó lábszárad függőleges irányú legyen, lábfejed pedig lefelé nézzen. Fogd meg talpadat oldalt, mindkét kezeddel (ábra *b)* s nyújtsd most ki lábadat, míg kezeid a lábszáron végigcsússzanak egész a térd fölé (ábra *c)*. Most

a

b

c

d

e

f

helyezkedj vissza az eredeti állásba s ugyanazt a mozgást a másik oldalra ismételd meg.

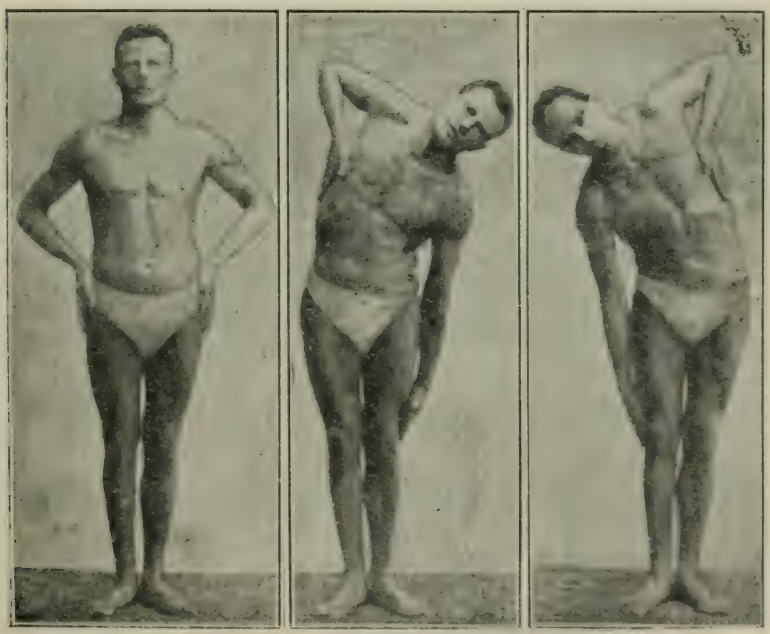
Ha a gyakorlat keresztülvitelében nagyobb jártasságra tettünk szert, akkor azt a kis szünetet, melyet a lábak váltogatása közben tartanunk kell, dörzsölőgyakorlatokkal tölthetjük ki és pedig úgy, hogy midőn az egyik lábat keresztül-, a kezeket térden fölül végigcsúsztatjuk, kezeinket itt nem vesszük föl, hanem tovább vezetjük fölfelé a combon, csípőn, hason keresztül egész a másik lábszárig.

A táblázatban jelzett idő alatt a gyakorlatot minden oldalra 10—10-szer kell végrehajtani.

16. sz. gyakorlat.

A felsőtest lengő hajlítása váltogatva jobbra és balra, míg a kezek a megfelelő oldalakat dörzsölik.

Összetett sarokkal állj meg, hogy kezeid függőlegesen lógjanak le. (Ábra *a.*) Vesd felső testedet balra, miközben bal kezed a bal combodat dörzsöli lefelé, jobb kezed pedig a test jobboldalán végzi a dörzsölést. (Ábra *b.*) Ugyanígy végezd ezen gyakorlatot a másik oldalra is. (Ábra *c.*) A kezek nem maradnak kinyújtva, hanem föl-



a *b* *c*

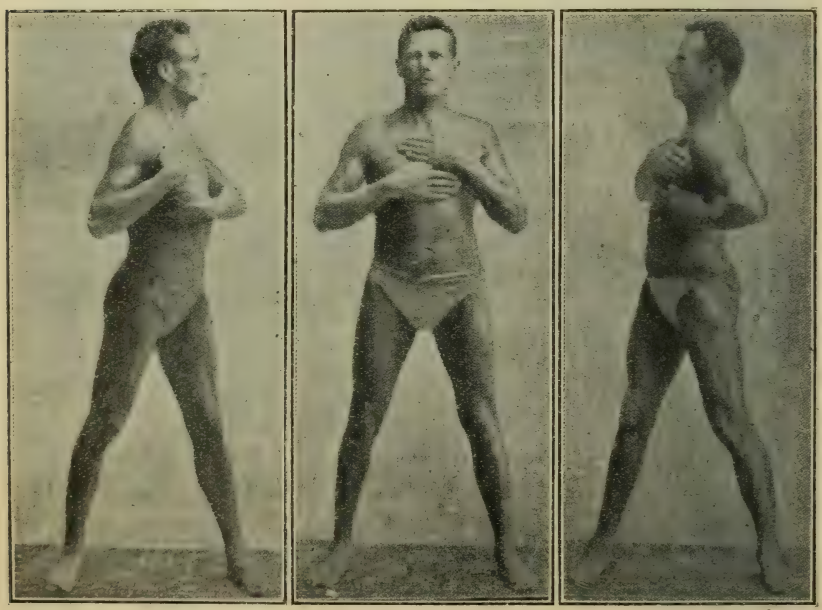
váltva annyira hajlítjuk azokat fölfelé, amennyire lehet, hogy így minél nagyobb fölületet dörzsöljenek. Egy-egy oldalra tízszer végezzük e gyakorlatot. E gyakorlat annál hathatósabb, minél gyorsabban végezzük a mozgásokat s kezeinket minél jobban odaszorítjuk testünkhöz. Igen jó gyakorlat ez a kar- és derékizmok edzésére, továbbá a belek működését előmozdítja.

17. sz. gyakorlat.

A felsőtest lengő forgatása váltogatva balra és jobbra, egyidejüleg az egész mellnek keresztben való dörzsölése.

Állj meg jól szétterpesztett lábakkal s forgasd felsőtestedet gyorsan 90° alatt balra (ábra *a)*, míg tenyeredet egymás fölött a melledre helyezve, egy gyors lendítéssel 180° alatt jobbra fordulsz, mialatt kezeid egész melledet végigdörzsölik. (Ábra *b.)* Ha a forgás jobbra történt, a kezek balfelé mozognak és megfordítva. (Ábra *c.)* Ezután testedet eredeti helyzetébe visszafordítod, mialatt kezeid a jobboldalra kerülnek. Ezen gyakorlatot húszszor kell gyors tempóban megismételned, úgy, hogy kezeidet erősen a melledre szorítsd.

Kezdők ezen gyakorlatot nyugodtan és lengés nélkül végezzék.



a *b* *c*

a

b

c

d

18. sz. gyakorlat.

A felsőtest váltogatott lengő hajlítása előbb hátra a derék elülső felszínének dörzsölésével, aztán előre az ágyék dörzsölésével.

Az 1-ső gyakorlatbeli alapállás. Vesd felsőtestedet hátrafelé (ábra *a*), egyúttal pedig dörzsöld a melledet, a gyomrot és a csípők elülső részét (ábra *b*). Asszonyok megfordított sorrendben. Vesd most előre felsőtestedet az alsótest lehúzása nélkül addig, amint az az ábra *c*-n látható, egyúttal dörzsöld a test hátsó részét úgy, amint azt a 11-ik gyakorlat előírja. Itt kevéssel az ágyék alatt abbahagyjuk a dörzsölést. (Ábra *d.*) A felsőtestedet most eredeti helyzetébe hozd s annak elülső felszínét dörzsöld. (Ábra *a* és *b.*) Ezt húszszor egymásután ismételd meg. Kezdők e gyakorlat helyett a 11-ik gyakorlatot végezzék.

Az én különleges nyakgyakorlataim.

Ilyeneket rendszeremben azért nem vettem föl, mert nem tartom őket szükségesnek az egészségre, de mert a jól kifejlett nyak is hozzátartozik a testi szépséghez, s mert a régi görög-római birkózásra, mely a nyak izmait fejleszti, igen kevés alkalom kínálkozik, azért mégis közlöm három gyakorlatnak a leírását, amelynek segítségével egy vékony nyakkal bíró ember három hónap alatt izmossá teheti nyakát.

Én e gyakorlatokat már nem végzem, mert ezáltal nyakam nagyon megvastagodott, s látszólag rövidebb lett. Én negyvenhetes számú gallért viselek és képes vagyok egy 125 klg. súlyú embert a nyakammal a levegőben átfordítani. Ha pl. nyakamat egyik székre, talpamat a másikra helyezem, hogy így testem a levegőben lógjon, akkor hasamra egy 90 klg. súlyú üllőt tehetnek rá, melyet két kovács nagy kalapácsokkal üthet.

1. sz. gyakorlat.

Fejhajlítás hátra és előre.

Hajlítsd fejedet egészen előre és összekulcsolt kezedet helyezd a koponya hátsó részére (l. ábra *a*). Hajtsd most fejedet hátra, miközben kezeddel ellentállást fejts ki.

Midőn fejedet egészen hátrahajtottad, kezeidet helyezd állad alá, hogy az előre való fölhajlításnál itt fejtsd ki az ellenállást. (L. ábra *b*). Ezt 10—50-szer megismételheted.

Fejhajlítás hátra és előre.

a

b

Fejforgatások oldalt.

c

d

2. sz. gyakorlat.

Fejhajlítás oldalra.

Hajlítsd fejedet bal felé és tedd jobb kezedet a halántékra. (L. ábra *c*). Most hajtsd fejedet egészen lassan a jobb oldalra, amidőn a jobb kezeddel erős ellentállást fejtesz ki. Éppen így járunk el a bal oldalon, midőn ugyanis a bal karral fejtünk ki ellentállást. Ezt 5—25-ször ismételd meg.

3. sz. gyakorlat.

Fejforgatások oldalt.

Forgasd fejedet balra és tedd jobb kezedet a bal állkapocsra (l. ábra *d*).

Forgasd fejedet jobbra át, mialatt a jobb kézzel erős ellentállást fejts ki. Ezt a gyakorlatot most az ellenkező irányban végezd, úgy, hogy most a bal kezeddel fejted ki az ellenállást. E gyakorlat 5—25-ször ismétlendő.

Végszó.

Kedves olvasóm!

Könyvecském hosszabbra nyúlt, mint azt eredetileg gondoltam. Különösen nem számítottam arra, hogy annak a 15 percig tartó gyakorlatozásnak az ismertetése ilyen nagy kiterjedésű legyen. Ne aggódj azonban a miatt, hogy ez valami bonyodalmas dolognak a terjedelmes leírása. Bizonyosan meg fogod tudni a gyakorlatokat csinálni, ha csak azoknak leírását olvasod és a képeket szemléled. Kétség esetén azonban szükséged van arra, hogy kényelmesen utána nézhess annak, hogyan kell valamely gyakorlatot szabatosan keresztülvinni.

Akár gyenge, akár erős, akár ifjú, akár pedig öreg vagy, kezd el a gyakorlatokat minél előbb; inkább ma, mint holnap. Ha testi munkához nem vagy hozzászokva, ne végezz erős gyakorlatokat. Ne halaszd el talán a miatt, mert nincs véletlenül fürdőkádad; ezt alkalmi vétel útján mindig beszerezheted magadnak. Egyelőre megelégedhetsz azzal, hogyha testedet egy nedves törülközővel átdörzsölöd.

Vagy még ma este végezz néhány frottier-gyakorlatot, pl. a 11., 10., 12. és 17. gyakorlatokat váltogatva, mély lélegzetvételeket! Ezáltal légfürdőkhöz és megfizethetetlen élvezetnek izelítőjéhez jutsz, amely ezen gyakorlatokkal össze van kötve, anélkül, hogy félned kellene a megerőltetéstől vagy fájdalmas érzéstől, vagy attól, hogy másnap rosszul éreznéd magad. A következő estéken mindig több és több frottier-gyakorlatokat vehetsz át a 18-nak a kivételével és ha alkalmad van rá a nap folyamán, próbáld meg az 1—8-ig gyakorlatnak végzését „felöltözve".

Tegyük fel, hogy időközben egy kis csöbröt, vagy egy lapos edényt szerzel be magadnak. Egy szép reggelen erős elhatározásra szánd el magad és kelj fel 20 perccel előbb mint szoktál, végezd el a 8. gyakorlatot és öntsd le magad langyos vízzel, törülközz meg, testedet dörzsöld le és aztán öltözködj fel; s majd a napi munka alatt csodálkozni és örülni fogsz azon üdítő érzésen, amely egész valódat eltölti. Valóban alkalmazható az a példaszó, hogy csekély okok nagy okozatot hozhatnak létre. Ha azonban reggelenként egy egész órai tornagyakorlatot végzel, akkor talán jobban kifáradsz és levertebb leszel, mintha egyáltalában semmiféle gyakorlatot sem végeznél.

Én készakarva írtam elő langyos vizet, mert tisztán babona az, mintha a jéghideg víz volna az egyedüli boldogító. Az a fődolog, hogy egész tested felületét mosd meg, dörzsöld le és tedd ki a napfénynek. Oly kellemesnek fogod ezt találni, hogy örömmel fogod azt folytatni, sőt mintegy szükségét fogod annak érezni. Eljön annak az ideje, hogy hideg vizet fogsz használni a meleg helyett; azon egyszerű okból, mert az alkalmasabb és nem is fog rád kellemetlenül hatni. Csak *így* fog idegzeted erősödni, míg a hideg víz a gyenge idegzetüekre nézve éppen az ellenkező hatást gyakorolná.

Bizonyos, hogy felséges egy tudat az, hogy reggelenkint tornagyakorlatokat végezünk és megfürdünk. Azon boldog tudatban ringathatod tehát magadat, ha később a nap folyama alatt semminemű mozgásod vagy üdülésed nem lenne, hogy ez nem fog neked ártani és nyugodt lehetsz, mert erre a napra *már* teljesítetted kötelességedet a testeddel szemben.

*

Az Isten szerelmére, ne gondold talán, hogy belőled az „erős ember" paródiáját akarom csinálni. S meg tudom érteni iszonyodat azon tiszteletteljes polgároktól, akiknek erősen kifejlődött teste az összhang és szépséggel ellentétbe helyezkedtek. Azt hiszik, hogy kötelességük kifelé görbült könyökkel és előre felfelé nyújtott lábakkal járni, hogy ezzel jelezhessék azt az érzést, amely kifejezi a nehéz járással való fáradtságot. Ha minél nagyobb „holt"-súlyt tudnak elérni, annál jobban érzik magukat. Fényképeiken azzal akarnak ezek az emberek imponálni, hogy a természetellenesen kifeszített karizmok előtérbe tolásával vétetik le magukat. Az összes német és angol „atletikai" folyóiratok csakúgy hemzsegnek az ilyen képektől.

Milyen meghatóan nyugodt, impozáns és nemes, nyájas és összhangzatosak ezekkel ellentétben az antik szobrok képei. Ezeken megfeszített izmokat sohasem fogunk látni. Mindegyik az egészség és szépség megtestesítése. A mellkas kihajlított, a vállak szélesek és for-

másak, a csípők karcsúk, a derékizmok kifejlődöttek, a végtagok bár tövükben erősek, lefelé egyenletesen finom kézzé, vagy formás lábbá alakulnak át. Ezektől végy példát, hogy fejleszd az izmaidat és hogyan erősítsd testedet.

*

Már rövid időn belül tapasztaljuk a *mindennapi* testgyakorlatozás hatását. Ezért váljon szokásunkká a gyakorlat, amit háztartásunkból épp úgy nem szabad nélkülöznünk, mint a meleg ebédet vagy az asztalterítőt. A mindennapi testgyakorlat nem pótolható a heti 2 órai esti tornázással; mint a *mindennapi* gyakorlatozás kiegészítése bár igen kitűnő.

A testgyakorlat ideje reggel 15 perc, este $5^1/_2$ perc, összesen tehát körülbelül csak $^1/_2$ órával több a heti 2 órai gyakorlatozásnál és mégis jóval nagyobb a hatása is. Amit tehát 2 óra alatt tornázunk, az nem elég a szervezet erősítésére. Ennek az az egyszerű oka, hogy egy órai közös tornázásnál sok időt azzal vesztegetünk el, hogy átöltözködünk, szünetet tartunk és végignézzük a gyakorlatokat. Ehhez még hozzájárul, hogy e gyakorlatok egy része nincs is direkt befolyással a szervezetre. Míg az én rendszerem hét időpontját, az utolsó pillanatig a legintenzivebb munka foglalja el. Végre pedig tény az, hogy a szervezet csak egy bizonyos mennyiségű gimnasztikát képes megemészteni és belőle egy adaggal több inkább ártalmunkra, semhogy javunkra szolgál.

*

Ha ilyen gondolatmenetben az iskolák tornatanítását figyeljük meg, úgy azt találjuk, hogy ez nem elég célszerű. Nézetem szerint az ezen szakmába vágó tanítást nemcsak az iskola részére kell tanítani, hanem oda kell törekedni, hogy e tanítás az egész életre kihasson.

A többi tantárgyakban, pl. olvasásban, írásban és számolásban a tanuló olyan ismeretekre tesz szert, amelyeket az életben mindenkor felhasználhat. A tornatanítás azonban helyiséget és készüléket követel, amelyeket a tanuló az iskola elhagyása után nem olyan könnyen és nem mindennap szerezhet meg.

Tulajdonképpen az ifjúság rationális testi nevelésére két fő formát ismerünk és ez a két forma kiegészíti egymást. Az első fődolog a sport és játék űzése, amely az ifjúság fizikai és nagy mértékben moralis életét van hivatva megjavítani. A testileg ideálisan fejlődött embernek úgyszólván a megtestesített könnyedségnek és fürgeségnek kellene lenni; amit a leggyorsabban a sport és játék révén szerezhet meg. Nehéz súlyzógyakorlatokkal és különböző tornaszerek-

kel szerezhetünk erős izomzatot, de testi könnyedséget sohasem. Nem is érdemes ilyen nehézkes, massziv izomzatra törekedni, mert a praktikus élet számára ez nem egyéb, mint egy fölösleges, kényelmetlen és talán egészségtelen csomózat. A sport és játék az az egyedüli eszköz manapság, amely az ifjúság lelkében bátorságot, elszántságot, lélekjelenlétet, gyorstettre való elhatározást, baráti érzést és szolgálatkészséget a gyengébbek iránt fejleszt.

Az ifjúság testi fejlesztésének második fő formája a test összes izmait igénybe vevő szobagimnasztika. Az iskolának az volna a föladata, hogy a reábízott gyermekeket rávegye az ilyen gyakorlatok végzésére.

A rendszer úgy állítandó össze, hogy annak használata — amennyiben ezt erőnk megengedi, — az egészség megtartását biztosítsa és hogy a legtöbb betegségnek elejét vegye. Szem előtt tartandó tehát a gyakorlatok végzésénél elsősorban a légzőszervek működése, a körforgás, a bőr és az emésztőszervek.

Ez az ideális rendszer elválaszthatatlanul a mindennapi víz- és légfürdővel, továbbá masszázzsal kötendő össze, de eszközöket abszolute nem kell használni. Mindig és mindenütt, akármily körülmények közé kerül a tanuló az életben, e gyakorlatokat minden nehézség nélkül végezheti. A tanulóval nemcsak a rendszer ismertetendő meg, hanem bele kell oltani lelkébe azt is, hogy e rendszer egy elválaszthatatlan része a reggeli vagy esti toilette-jüknek. Egyenlően, a legszegényebbtől a leggazdagabbig, a leggyengébbtől a legerősebbig, az ifjú és aggastyán egyaránt, szóval mindenkinek legyen ez a 15—20 percnyi gyakorlat lelkiismereti ügye, amely a gyakorlatok gyakori ismétlésével még az agyat sem fárasztják ki.

Úgy a középiskolákban, mint az elemi iskolákban a testápolás és higiénia iránti érzéket úgy fogják legkönnyebben fejleszteni, ha a tanulókat ilyen szobarendszerrel megismertetik, — legyen az az én rendszerem, vagy másé, — és ha a testápolás kellemeit s a tisztaságot megszoktatják a tanulókkal.

Ez igen kívánatos lenne, mert a legtöbb testi és szellemi munkát amúgy is a legrosszabb közegészségi viszonyok közt hajtják végre. Meggyőződésem az, hogy a jövő eszméimet meg fogja valósítani.

*

Valóban csak akkor leszel igazán egészséges, ha a mindennapi fürdést és mozgást megszoktad. És ha tényleg te vagy az a boldog halandó, aki jó egészséggel eldicsekedhetik, úgy ne mulaszd el magadnak azt a kis fáradtságot venni, hogy egészségedet megvéded és szilárddá teszed. Csak az első lépések feléje lesznek kellemetlenek.

Nemsokára ezen életifjító perceknek hatása alá kerülsz és te semmi áron sem fogod nélkülözhetni.

Hány meg hány egészséges szülő gyermekei zarándokolnak faluról a zajos városba, ahol őket az intellektuális érdekek teljesen elnyelik! Ehhez hozzájárul még az is, ha jómódúak; mert ilyenkor a dőzsölés, sok evés, sok ivás, mindenféle fényűzés és trágárkodás tölti be egész lényüket. Megvetéssel tekintenek a test ápolására, amely pedig elődeiknek egészségük alapját képezte és amely most is az egyetlen ok, hogy az egyoldalú szellemi foglalkozás nem végez oly hamar velük. Utódaik első nemzedéke azonban már gyengébb lesz és unokáik már születésük percében egy lábbal állnak a sír szélén, vagy pedig, — hogy úgy mondjam, — mindegyik a tébolydába szóló belépőjeggyel van ellátva. E nyomorúság elkerülhető csak akkor lesz, ha az emberek be fogják látni, hogy a test nemcsak „doboza" a szellemnek és léleknek, hanem olyan talaj, ahol minden csira, erő fészkel. Nem szabad hát, mint a kíméletlen bérlő a talajból minden erőt kipréselni, hanem mintegy takarékos tulajdonos, gondos ápolás tárgyává kell tenni a testet, meggondolva azt, hogy ez egy befektetés, amely busás kamatokat hajt.

*

Olyan test, amelyet nem ápolnak, összeesik, ami annyit jelent, hogy a test idő előtt „elvénül". Borzasztó állapot az, hogyha csontjaink összeesnek, végtagjaink fájnak és ha műveltségünk mint a hamu alatti parázs, már elalvófélben van s érdeklődésünk ellankad. Ilyen állapot csak olyan embereknél fordul elő, akik úgy öregedtek meg, hogy teljes életükben fittyet hánytak a friss levegőnek, napsugárnak, víznek és gimnasztikának. Tisztába jövünk azzal, hogy úgy a testi, mint a szellemi képességek mintegy száz évig is érintetlenek maradnak, ha elődeink és mi is a testápolást teljes életünkben szem előtt tartottuk. S a szerencse és boldogság fölöslege lesz az, ha a családra és nemre, a nemzetre és államra e fontos ténnyel hatunk.

Az észszerű testgyakorlatok előnyei elsősorban nem abban rejlenek, hogy az izmok erősbödjenek, hanem hogy az összes belső szerveket a mindennapi életifjító fürdéssel átitassák. Vagy azt hiszed, hogy pl. a gerincoszlop, amely naponként annyi hajlításnak van kitéve, meg fog ily gyakorlat után merevedni, avagy elmeszesedni? Nem, annyira biztos a rendszer hatása, hogy aki deresedő hajjal kezdi a gyakorlatozást, annak gerincoszlopa egyenesebb, teste hajlékonyabb lesz, mint ifjúkorában volt; sőt néhány hónapi gyakorlatozás után 2—3 centiméterrel megnő. Meg is kérnék mindenkit, hogy a gyakorlat megkezdése előtt mérné meg magát. Egyúttal mérje meg

mellátfogóját is és pedig kétszer: 1. ha erősen belélegzett, 2. ha kilélegzett.

Minden más mértéket, amit a különféle rendszerek előírnak, nézetem szerint fölösleges használni, mert pl. a derék átfogójáról fölvett mérték nem azt fogja igazolni, hogy az izmok erősbödtek-e, vagy pedig a háj nőtt-e meg. A gyakorlat hasznáról a legkönnyebben úgy győződhetünk meg, ha mezítelenül lefényképeztetjük magunkat olyképpen, hogy oldalt állva, kinyújtott karokkal állunk a fényképezőgép elé. A fényképezés kétszer történjék meg: 1. a gyakorlatok előtt, 2. a gyakorlatok után. Ezen könyvecske későbbi kiadásaiban ilyen képeket is fogok közölni, amelyek bátorítólag fognak hatni a habozókra.

Per.

Az olvasót érdekelni fogja a *Per* fiamat ábrázoló két képe, aki az egyedüli gyermek egész Dániában, aki *teljes életében* még zárt ablak mögött *nem* tartózkodott se éjjel, se nappal, s akinek testén *soha*, se télen, se nyáron gyapjúing nem volt; soha sem betegségben nem szenvedett, de még náthás sem volt.

Per éppen $14\frac{1}{2}$ hónapos volt, amikor róla e fölvételek készültek (1904. év július hó 8-án). Születésekor csak négy klg. súlyú volt, most tizennégy kilogrammot nyom. Tud járni és futni, sőt gyorsan és sokáig. Maga ugrik a lapos fövényről a vízbe, ha az 12° R. is:

nem sír, ha erővel alábuktatják a vízben. Nyáron nem visel ruhát, csak délben vesz föl szandált, ha a kertben játszik.

Hogy olyan jól táplált, az onnan ered, hogy első évben nem kapott más táplálékot, mint anyatejet, tüdejében pedig állandóan friss levegőt; továbbá naponként fürdött vízben és napsugárban, tornázott és testecskéjét dörzsölték naponként, valamint az is sokban járult hozzá, hogy egy vékony, széles vászonruhával kellett megelégednie. Most különböző tejlevesekkel táplálkozik, megeszi a kenyeret, kétszersültet, gyümölcsöt és tejet. Húst és összetettebb eledeleket nem kap.

Most, 1904 december hó 2-án, *Per* 90½ cm. magas, 60 cm. mellbőségű és 17 klg. súllyal bír. „Akrobata" vagy „erős" ember legyen? kérdik sokan. Nem! Bizonyára *nem azért* viselem lelkemen az ő testi fejlődésének gondozását.

Én állandóan csak annak az öreg orvosnak a mondására gondolok, aki azt mondta: „Az egész faj ereje és műveltsége a gyermekek egészséges testi fejlődéséből indul ki."

Táblázat

a gyakorlatoknál alkalmazandó nehézségi fokokról

„Az én módszerem"-ben.

Légzési gyakorlatok.

1. „Csipőfogás"-sal (vagy karemeléssel); lábemelés nélkül.
2. Lábemeléssel; az egyik kéz az ágy széléhez támaszkodik, a másik a csipőn nyugszik.
3. „Csipőfogás"-sal (vagy karemeléssel) és lábemeléssel; a kezek támasztása nélkül.
4. „Csipőfogás"-sal (vagy karemeléssel) lábemeléssel és térdhajtással.

I. gyakorlat.

1. „Csipőfogás"-sal; lassan.
2. „Nyakszirtfogás"-sal; lassan.
3. Magasra nyújtott karokkal és összekulcsolt kezekkel; lassan.

II. gyakorlat.

1. Zsámoly nélkül; lassan.
2. Zsámolylyal; mérsékelt gyorsaság.
3. Zsámolylyal; igen erősen és gyorsan.

III. gyakorlat.

1. Lefekvésnél és felállásnál a kezekkel való támasztás; az egész hát a padlón nyugszik.
2. „Csipőfogás"-sal a hát a padlón nyugszik.
3. „Nyakszirtfogás"-sal; a hát a padlón nyugszik.
4. Kinyújtott karokkal; csak a nyakszirt és a csipő nyugszik a padlón.
5. Mint 4. pont alatt; zsámolyon ülve.
6. Mint 4. pont alatt; de széken ülve.

IV. gyakorlat.

1. Oldalhajlitások nélkül, a karok ejtésével; lassan.
2. Oldalhajlitások nélkül, a karok oldalt kinyújtandók; lassan.
3. Oldalhajlitásokkal: lassan.
4. Oldalhajlitásokkal; gyors felállás és forgás.

V. gyakorlat.

1. Rövid ivben; lassú körforgás.
2. Hosszú ivben; gyors körforgás.
3. Hosszú ivben, előrehajlitott felsőtesttel; gyors körforgás.
4. Alsó lábszár támasztással egy padra; gyors körforgás.

VI. gyakorlat.

1. Forgatás egy lábbal.
2. Nyakszirt fogással; meglehetős gyors forgatással mindkét lábon.
3. Nyakkal és kezekkel a padlón; egyenletes lassú forgatás mindkét lábon.

VII. gyakorlat.

1. Álló helyzetben való forgatás karok ejtésével; lassan.
2. Álló helyzetben való forgatás oldal felé kinyújtott karokkal; lassan.
3. Hajlított állásban való forgatás; lassan.
4. Hajlított állásban való gyorsforgatás.

VIII. gyakorlat.

1. Támaszd a kezeket az ablakdeszkára vagy az ágyszélhez.
2. Kezekkel és térdekkel a padlón.
3. Kezekkel és csak à lábujjakkal támaszkodj a padlóra.
4. Mint a 3. gyakorlat lábszáremeléssel.
5. Kéz- és lábujjhegygyel való támaszkodás; lábemeléssel.

IX. gyakorlat.

1. Lassan; gyenge dörzsölés.
2. Gyorsan; erős dörzsölés.

X. gyakorlat.

1. 5 tempóval; gyenge dörzsölés.
2. Erős dörzsölés.
3. Erős dörzsölés erős térdhajlással.

XI. gyakorlat.

1. Lassú felállással; lassú dörzsölés.
2. Gyors felállással; erős dörzsölés.

XII. gyakorlat.

1. Lassan; lassú dörzsölés.
2. Erős hasmassage-sal,

XIII. gyakorlat.

1. Lassan; lassú dörzsölés.
2. Kemény nyomással erős dörzsölés.

XIV. gyakorlat.

1. Lassan; lassú dörzsölés.
2. Erős nyomással erős dörzsölés.
3. Lábemelés oldalt és erős dörzsölés.

XV. gyakorlat.

1. Csak a lábszárak gyenge dörzsölése.
2. A lábszárak és derék gyenge dörzsölése.
3. A lábszárak és derék erős dörzsölése.

XVI. gyakorlat.

1. Lassan; gyenge dörzsölés.
2. Gyorsan; erős dörzsölés.

XVII. gyakorlat.

1. Lassan; gyenge dörzsölés.
2. Gyorsan; erős dörzsölés.

XVIII. gyakorlat.

1. Mint a 11. sz. gyakorlat I. foka.
2. A felsőtest gyors forgatása; erős dörzsölés.

A gyakorlat száma	A gyakorlat neve	Mozgások száma	Idő mp.-ben			A könyv melyik oldalán van
			Kezdők	Haladók	Igen ügyesek	
1	Álló helyzetben a testnek kinyújtása és a mell feszítése. Azután felsőtesthajlítás előbb balra, aztán jobbra	10		35	25	44
	Légzési szünet*			12	12	
2	Rövid lábszárvetés, válogatva hátra- és előrenyújtva, előbb az egyik, aztán a másik lábbal	2×16		20	14	47
	Légzési szünet			12	12	
3	Derékegyenesítés, váltogatott derékemelés és fektetés	12		40	30	51
	Légzési szünet			12	12	
4	A felsőtest teljes forgatása álló helyzetben balra és jobbra, a rákövetkező „derékhajlításokkal" jobbra és balra, (tehát a forgásokkal ellenkező irányban), kétoldalt kinyújtott karokkal	10		32	28	53
	Légzési szünet			12	12	
5	Váltogatott irányú kis karforgatás, előbb előre, aztán hátra, támadó állással előbb a bal, azután a jobb lábbal	2×16		18	15	55
	Légzési szünet			12	12	
6	Lábforgatás hanyattfekvésben, előbb fölfelé, azután lefelé; a lábak a találkozásnál összeszoritandók	2×8		35	46	56
	Légzési szünet			12	12	
7	A felsőtestnek előrehajlitása, váltogatott bal, majd jobb irányb. való testforgatással, majd egész testforgással az ellenkező irányban, a vállak hosszában kiterjesztett karokkal	10		30	22	58
	Légi szünet			12	12	
8	Váltogatott karhajlitással és nyújtás támaszfekvő helyzetben, utána hátpróba	12		30	60	59
	3-szoros légzési szünet, kád előkészités és vetkőzés**			36	36	
	Vizfürdő			105	105	
	Törülközés			115	115	
	Átvitel			580	580	

Tetszés szerint

* A mélylégzési gyakorlatok, ha már edzettebbek és gyakorlottabbak lettünk, lábemeemeléssel is egybekapcsolhatók. (Lásd az erre vonatkozó utasításokat a 46. oldalon.)

** Ezen szünetnél a gyönge testalkatuak és kezdők várják be, mig a szivdobogásuk

KIMUTATÁS.

A gyakorlat száma	A gyakorlat neve	Mozgások száma	Idő mp.-ben			A könyv melyik oldalán van
			Kezdők	Haladók	Igen ügyesek	
	Áthozat . .		Tetszés szerint	580	580	
9	A lábak, a hát felsőrészének a nyakszirtnek és a fejbőrnek dörzsölése	2×25		18	18	65
10	A karok, vállak stb. dörzsölése . .	10		25	25	67
	Rövid légzési szünet			6	6	
11	Váltogatott felsőtesthajlítás előre és hátra, (az alsótest kifeszítésével, illetve behúzásával) mell, ágyék, far, czomb dörzsölése	16		40	40	68
	Légzési szünet.			12	12	
12	Váltogatotttesthajlítás oldalra, ennek megfelelően az egyik láb nyújtása, a másik láb hajlítása; egyidejüleg a comb és derék külső részének és a test alsó részének dörzsölése	20		35	35	70
	Légzési szünet.			12	12	
13	A derék váltogatott irányú félforgatása balra és jobbra, karkörréssel és nyomási gyakorlattal	16		38	38	71
	Légzési szünet.			6	6	
14	Váltogatott irányú oldalnyomás; egyidejüleg derékdörzsölés.	16		30	30	72
	Légzési szünet.			6	6	
15	Váltogatott magas térdemelés, az alsólábszárak és a derék dörzsölése	20		32	32	74
	Légzési szünet.			12	12	
16	A felsőtest lengő hajlítása jobbra és balra, mig a kezek az oldalakat dörzsölik	20		6	6	75
	Légzési szünet.			12	12	
17	Felsőtest lengő forgatása jobbra és balra, az egész mellnek keresztben való dörzsölése	20		10	10	76
	Légzési szünet.			12	12	
18	A felsőtest váltogatott hajlítása hátra, előre; a derék dörzsölése stb.	20		8	8	78
	Légzési szünet.					
	Összesen .			900	900	

= 15 perccel.

léssel és guggolással, a 2. és 6. számu, valamint az összes dörzsölési gyakorlatok még karrendes, de mégsem addig, mig megfáznak.

„Az én módszerem.“

I. *„Az én módszerem“* áll: 1. Testgyakorlatokból, 2. légzési gyakorlatokból és 3. bőrápolásból (vízfürdő, légfürdő és dörzsölő-gyakorlatok által).

II. *„Az én módszerem“* nem követel különleges eszközöket és minden időben, minden helyen kivihető.

III. *„Az én módszerem“* igen rövid idő alatt átgyúrja a test összes izmait és a nekik megfelelő fontosságot megadja.

IV. *„Az én módszerem“* főképpen a belső szerveket és a bőrt veszi tekintetbe és ezért rendkívüli módon hat jótékonyan az anyagcserére és ezáltal az egészségre.

V. A testgyakorlatok közé ékelt légzési gyakorlatok nem egyebek tüdőgimnasztikánál és egyúttal az egyes gyakorlatok által fölizgatott szív ütésének megnyugtatására szolgálnak.

VI. Minden gyakorlat úgy fokozható, hogy a leggyengébb embertől a legerősebbig, mindenki végezheti.

VII. *„Az én módszerem“* közvetlenül egészséges emberek részére szolgál, hogy azok egészségét szilárddá tegye. De számos esetben gyógyító faktornak is bizonyúlt e rendszer, amennyiben csúznál, emésztési zavaroknál, szívbetegségeknél gyógyítólag hat. Betegek, különösen pedig szívbetegek, a gyakorlat megkezdése előtt orvoshoz forduljanak.

TARTALOM.

Oldal

Előszó a magyar kiadáshoz 3

Apoxyomenos 3

Betegség helyett egészség 5
Miért legyünk gyengék? 5
A betegség rendesen önhibánk 5
Mit kell tehát tennünk? 7

A szobatorna különböző rendszerei 8
30 éves tapasztalataim 8
Mit értek én athlétika, sport és gymnastika alatt? 12
Az én módszerem 14
Az észszerű testgyakorlat közvetlen hatása 24

Az egészség kisebb forrásai 27
Megfelelő étrend 27
Alkalmas alsóruházat 28
Mérsékelt szoba-temperatura 30
A fogak, száj és torok gondos ápolása 31
Egy kis lábgondozás 31
Nyolcórai alvás 33
Mértékletesség a dohányzásban 33

Különös megjegyzések az én módszerem alkalmazására vonatkozólag . 33
Kis gyerekek részére. 33. l. — Nagyobb gyerekek részére. 34. l. — Öreg emberek részére. 35. l. — Tudósok és művészemberek részére. 36. l. — Hivatalnokok részére. 37. l. — Sportférfiak részére 38. l. — Asszonyok részére. 39. l. — Kerékpározók részére. 40. l. — Földmívesek részére. 41. l. — Utazók részére. 42. l. — Kövérek és sovány emberek részére. 42. l.

Általános megjegyzések az én módszerem alkalmazására vonatkozólag . 44

Oldal

A gyakorlatok leírása 44
A vízfürdő 61
A törülközés 62
Dörzsgyakorlatok (9—18.) 65
Az én speciális nyakgyakorlataim 78

Végszó 81

„Per" 87

Fokozat-táblázat a végzendő gyakorlatok sorrendjének feltüntetésére . . 89

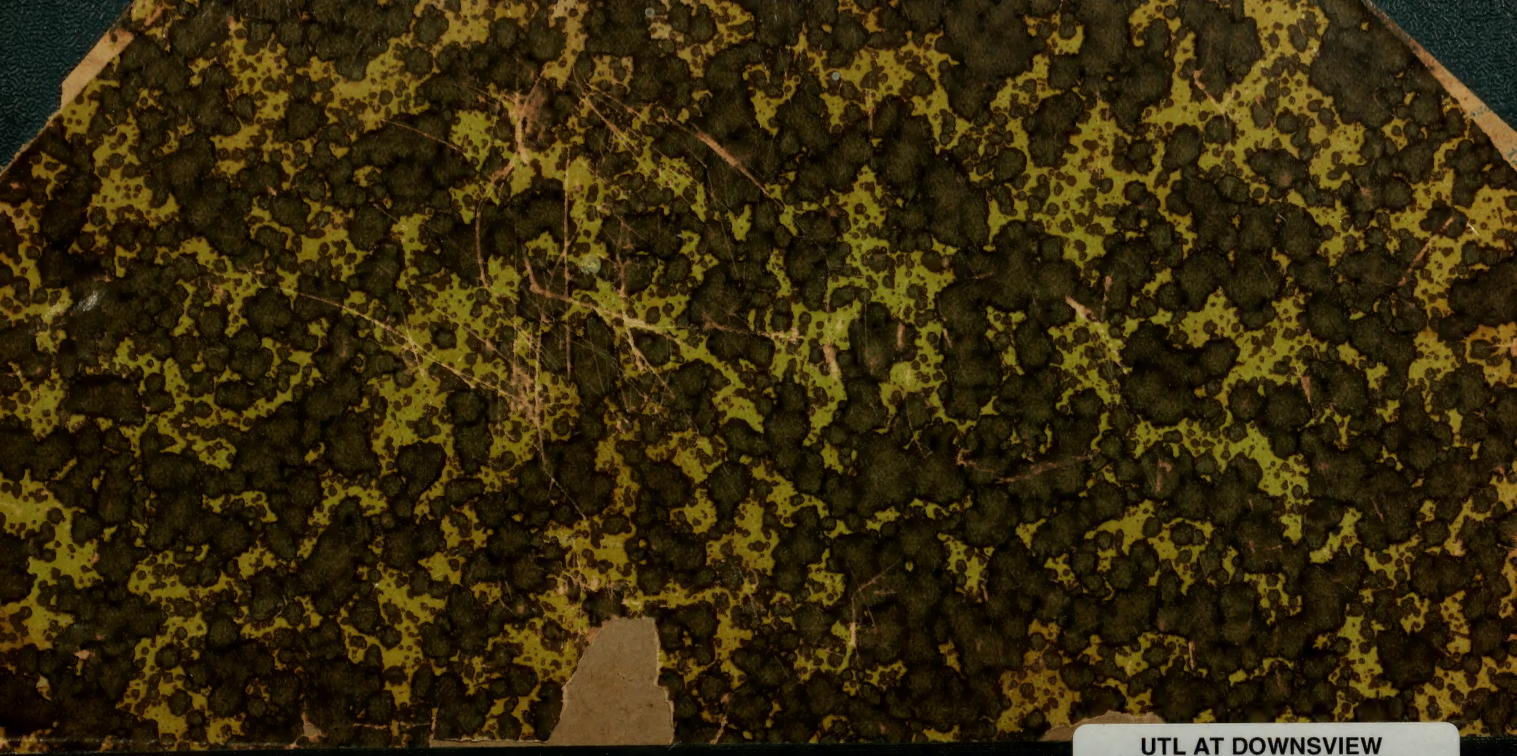
Táblázat a végzendő gyakorlatok időtartamára vonatkozólag 92

LIBRARY
TORONTO

PLEASE DO NOT REMOVE
CARDS OR SLIPS FROM THIS POCKET

UNIVERSITY OF TORONTO LIBRARY

GV
489
M9419
1916
c.1
ROBA



UTL AT DOWNSVIEW
D RANGE BAY SHLF POS ITEM C
39 13 10 15 08 003 7